الدكتور أحمد فؤاد الأهواني

النوم والأرق

١٩٥٥

اقرأ ١٥٦

دار المعارف بمصر

اقرأ ١٥٦ – ديسمبر سنة ١٩٥٥



سلطان النوم

طرق الباب على وجل ، جاء يلتمس عوناً لحاله التى كادت تقضى عليه . إنه لا ينام الليل ، ولا يهجع بالنهار ، ولا يغمض له جفن . واستمرت هذه الحال سبعة أيام وسبع ليال متواليات . لجأ إلى الطبيب فلم يجد بالجسم مرضاً ، ووصف له منوّماً لا يكاد يتناوله فيغفى حتى يفيق ويعاود سيرته الأولى . وأخيراً طرق الباب لعله يجد فى طبيب النفس الشفاء ، أو يهديه إلى دواء . واستمعت إلى قصته ، وظللت أرجع به شيئاً فشيئاً إلى الوراء أستطلع الأحداث الماضية التى أثرت فى حياته ، وكمنت فى نفسه ، لعل بعض تلك الأحداث هو الذى يحركه ويدفعه إلى اليقظة . وانتهيت إلى أن يقظته هى « يقظة الضمير » ، ولكنها يقظة وهمية ، فقد كان يحب أمه حباً جماً ، وكان يعيش مع زوجته بعيداً عنها ، ثم مرضت أمه مرض الموت ، وخيل إليه أنه قصّر فى علاجها وفى المبادرة إلى الطبيب الإخصائى . وظل هذا الهاجس يؤرق نومه حتى بددته له ، وعاد إليه اليقين أنه غير مذنب .

فالأرق مواجهة شبح المخاوف والأوهام .

وجاءنى طالب يشكو كثرة النوم ، وبخاصة قبل موعد الامتحانات . فهو لا يكاد يتناول الكتاب حتى تثقل أجفانه ، ويستغرق فى نوم عميق . ولم يجد بجسمه عيباً ، فقلبه ومعدته وأمعاؤه وكبده وسائر أعضاء بدنه سليمة . إنه جملة القول نؤوم لا يود أن يفيق ، مما يضيع مصالحه . حقاً الكتب ثقيلة لأنها شيء ميت ، ولا سيما إذا كان موضوعها جافاً ، وكان كاتبها من الثقلاء ، ولذلك نصح الكثيرون لمن يشكو الأرق أن يقرأ قبل النوم كتاباً من تلك الكتب التى تثقل الجفون . ولكن صاحبنا مضطر إلى القراءة اضطراراً بحكم التلمذة ، أو قل القراءة عنده استذكار لتحضير الامتحان . فماذا يعمل؟ مهما يكن من أمر فالتطرف فى النوم كالأرق ضربٌ من الشذوذ يحتاج إلى علاج ، ويحتاج إلى معرفة العلة ، ولا سبيل إلى معرفة العلة إلا بالتغلغل فى أعماق النفس البشرية ، ومشاهدة أحوال الناس فى نومهم ويقظتهم ، وتتبع العدد الغفير منهم ، بل وإجراء التجارب عليهم إذا تيسر ذلك .

وقد أصبحت حياة السلم فى العصر الحاضر حرباً فى

سبيل الحياة ، وكفاحاً لكسب القوت ، مما يتطلب من كل امرىء أن يكون على تمام الأهبة وفى كامل اليقظة ، لاقتناص لقمة العيش والاحتفاظ بمستوى المعيشة المرتفع .

لذلك يغالب أصحاب الهمة والنشاط النومَ ، فيوقظون أنفسهم ، لينجزوا ما عندهم من عمل . ومما يُروى فى هذا الباب أنّ أرسطو — صاحب المنطق والمعلم الأول — كان يضع إلى جانب سريره إناء فيه ماء ويمسك فى يده وهو نائم كرةً من النحاس ، فإذا تقلب فى نومه ، وانحلت قبضة يده ، سقطت الكرة فى الماء فكان لها رنين يوقظه . وقد يسر اختراع الساعات « المنبهة » على الناس الالتجاء إلى مثل تلك الحيلة .

وهذا دليلٌ — إذا صحت الرواية عن أرسطو — أنه لم يكن ينام أكثر من الساعة أو الساعتين ، لأنّ الثابت من استقراء أحوال النائمين أنهم لا يستغرقون فى سباتهم إلا فى الهزيع الأول من الليل فقط ، ثم يخف منامهم بعد ذلك . ولو أنك نظرت فيما ألفه صاحب مدرسة المشائين ، وتأملت مقدار ما كتب فى سائر العلوم والفنون ، كالمنطق والطبيعيات والرياضيات والنبات والحيوان والفلك والأخلاق والسياسة وغير

ذلك من الكتب والرسائل والمقالات ، لعلمت أنّ حياته القصيرة كان لا بد أن يضاعفها بالسهر ، وأن يطيلها باليقظة ، وأن يشغلها بالدرس فى النهار والتأمل فى الليل .

وقد روى لنا الشيخ الرئيس أبو على ابن سينا فى سيرة حياته ، أنه حصل جميع العلوم وهو من أبناء ست عشرة سنة ، إلى أن قال : « ثم توفرت على العلم والقراءة سنة ونصفاً ، فأعدت قراءة المنطق وجميع أجزاء الفلسفة . ولم أنم فى هذه المدة ليلة واحدة بطولها ، ولا اشتغلت بالنهار بغيره » . وكان إذا تحير فى مسألة يتردد إلى الجامع فيصلى ويبتهل إلى مبدع الكون حتى يتضح له المنغلق . ثم أضاف إلى ذلك قوله : « وأرجع بالليل إلى دارى ، وأحضر السراج بين يدى ، وأشتغل بالقراءة والكتابة ، فمهما غلبنى النوم ، أو شعرت بضعف ، عدلت إلى شرب قدح من الشراب لكيما تعود إلىّ قوتى . ثم أرجع إلى القراءة ! ومهما أخذنى أدنى نوم ، كنت أرى تلك المسائل بأعيانها فى نومى ، واتضح لى كثير من المسائل فى النوم . . . . »

فاحفظ حكاية ابن سينا عن نفسه ، وبخاصة وضوح

المسائل له فى النوم ، حتى نشرح لك فى الفصول المقبلة ما نسميه « بالجولان النومى » وكيف يفكر مثل هؤلاء الناس ، ويتكلمون ، ويكتبون ، ويتحركون ، ويمشون ، وهم نيام .

وإنما ذكرت لك قصة هذا وذاك لتطلع على مغالبة أصحاب الهمم للنوم ، بالإدارة تارة ، وبالحيلة تارة أخرى ، وبالعقاقير تارة ثالثة ، ولو ودوا لكانت حياتهم كلها يقظة . ولكن هيهات هيهات ، فهذا مطلب عسير المنال ، بل هو من قبيل المحال . وكيف يتوهم الإنسان دوام اليقظة ، وهذه صفة الإله الواحد القهار ، لا شريك له فى صفاته ، أو كما قال عز وجل : « الله لا إله إلا هو الحى القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما فى السموات وما فى الأرض » .

صدق الله العظيم .

وقد ذكر الثقات من الأطباء المحدثين بعد النظر فى المشاهدات المؤيدة بالتجارب أنّ النوم فطرة فى الإنسان ، وشبهوا بين هذه الفطرة وبين الطعام فقالوا : يستطيع المرء أن يمتنع عن الطعام أو النوم لعدة أيام ، أقصاها لا تتجاوز العشرين ، وإن كان بين فقراء الهند من يستمر أكثر من

ذلك ، ولكنهم قلة نادرة لا يحسب لها حساب .

فلا تطمع فى التسامى إلى مراتب الألوهية ، واقنع بالسير على السنة الطبيعية التى فطرك الله عليها ، تكن أسعد الناس . وهذه الحال الطبيعية هى التى وصفها الله تعالى فى محكم التنزيل ، فقال : « وجعلنا نومكم سباتا ، وجعلنا الليل لباسا ، وجعلنا النهار معاشا » . وتكرر هذا المعنى ، بل تكررت هذه الألفاظ فى سورة الفرقان فقال جل شأنه : « وهو الذى جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نشورا » .

ولكن الإنسان كلما أمعن فى الحضارة ابتدع ألواناً من الحياة لاتلائم فطرته ، وهى علة شقائه ، وسبب همومه ، والسبيل إلى فنائه . ومن هذه الأمور التى اعتادها الناس مع حياة المدنية أن يسهر المرء طول الليل ، ثم ينام معظم النهار . واستعاض القدماء بضوء الشموع والمحدثون بنور الكهرباء ، على تبديد ظلمات الليالى ، وأخذوا ينفقون أوقاتهم فى اللهو والعبث . ولعلك سمعت رباعيات الخيام تغنيها أم كلثوم على أمواج الأثير :

أفق خفيف الظل هذا السحر   نادى دع النوم وناغ الوتر

فما أطال النوم عمراً ولا قصر فى الأعمار طول السهر

وهذه لعمرى أعظم مغالطة خيامية ، لأن سهر الليالى مع ما يصحبه من مشقة وجهد أعظم باب يأتى منه قصر العمر . ومما لا شك فيه أن متوسط عمر الإنسان كان يبلغ فى قديم الزمان ، أى قبل أن ينتقل من طور البداوة إلى الحضارة ، حول مائة وخمسين عاماً ، وقيل بل أكثر . وهو الآن لا يزيد على الستين ، وقد ارتفع هذا المتوسط فى البلاد الأوربية إلى السبعين وإلى الثمانين ، لأنهم يتبعون أصح النظم ، وأعظمها صحة ما كان موافقاً للفطرة الطبيعية ، تلك الفطرة التى قررها الله سبحانه فى القرآن : « وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا » .

وقد فطنت بعض الدول التى تحرص على الصالح العام ، والتى تفهم الحرية لا على أنها الفوضى ، أو أن يفعل كل امرىء ما يشاء على ما يهوى ، بل على أنها ما يتفق مع النفع ، ويخضع للنظام ، ويوافق الطبع ، إلى الأضرار التى تنجم عن إنفاق الناس ليلهم ساهرين ، إذ تقل قوتهم على العمل ، فضلا عن فتور النشاط ، وضعف الجهد ، والميل إلى التراخى فيهبط مستوى الإنتاج العام فى الأمة ، وتخسر الدولة اقتصادياً ،

وتضيع هيبتها بين غيرها من الدول . فهذه إنجلترا أعرق البلاد ديمقراطية وأكثرها احتراماً للحرية لا تجد فيها بعد الساعة الحادية عشرة ليلا ملهى أو مقهى يأوى إليه طلاب السهر إلا أماكن خاصة يسمونها نوادى . أما فرنسا شقيقتها فى القارة فأمر السهر فيها معروف ومشهور ، ولذلك يرتاد باريس طلاب اللهو من كل حدب وصوب ، لأن المتعة فيها مستمرة الليالى بطولها حتى مطلع الصبح . وهناك مشارب تفتح أبوابها الليل بأسره يأوى إليها الساهرون . وتستمر بعض دور السينما فى عرضها حتى الساعة الثالثة صباحاً . هذا فضلا عن الكباريهات وصناديق الليل . وهذه كلها مفاتن ومغريات على الفساد ، وملهيات عن العمل ، مع ما تدعو إليه من الانحلال وفتور الهمة . وهذه هى الحال التى انتهت إليها فرنسا واتضح ذلك من أمرها فى الحروب الأخيرة .

ومع ذلك فنحن لو طلبنا الرجوع إلى الحالة الطبيعية ، كما ذهب إلى ذلك روسو فى فلسفته ، وشئنا أن يكون ليلنا نوماً ، ونهارنا عملا ، ما استطعنا أن نطبق هذا المبدأ لمخالفته الحضارة الجارية . وماذا نعمل بمن تقتضى المهنة التى يشتغلون

بها أن يقوموا الليل ، كرجال البوليس الذين يحافظون على الأمن ويسهرون على حماية الناس ، أو كعمال التلغراف والتليفون والسكك الحديدية ، والإسعاف والمستشفيات . وكيف يكون حال المريض إذا اشتدت عليه العلة ولم يجد صيدلية تفتح أبوابها فى جوف الليل وتقدم له الدواء الشافى .

وهناك وظائف قضى على أصحابها أن تقلق راحتهم ولا يذوقوا للنوم طعماً ، أو يهنأوا بضجعة لا انقطاع فيها . وهؤلاء مثل رجال النيابة والأطباء ، فلا يكاد النائب يأوى إلى فراشه ويغمض عينيه ويغوص فى سبات مريح ، حتى يطلب على وجه السرعة للتحقيق فى جناية قتل أو سرقة . والأمر كذلك فى الطبيب الذى يلجأ إليه المريض وقد فزع أهله . وهؤلاء وأمثالهم تطبعهم العادة بطابعها فيألفون هذا الضرب من الحياة التى ليس فيها نظام للنوم واليقظة ، ولا ميعاد يطمئن إليه طالب الراحة وراغب الرقاد .

والأمر على كل حال قد استبان من هذه الأمثلة التى ضربناها ، فوضح أن النوم ظاهرة إنسانية خرج بها الإنسان عما فرضته عليه الغريزة بحكم الفطرة والطبيعة إلى ألوان مختلفة

فى كل عصر وفى كل بيئة وزمان، مع اختلاف الحضارات وظروف الحياة . وقد تبلغ الحالة المألوفة حد النقيض مع الحالة الغريزية فينام بعض الناس نهاراً وينشطون ليلا ، مع أن الأصل على العكس.

ومزية الإنسان على غيره من الكائنات هو هذه المرونة العجيبة التى تجعله يتشكل مع كل شكل ، ويتكيف بكل بيئة ، عن وعى وقصد لا عن قسر وإرغام كما هى الحال فى سائر أنواع الحيوانات . ولستَ تجد حيواناً يسهر الليل عامداً ليتغزل فى محبوبته كما يفعل المغرمون من البشر إذا أكلتهم نار الحب فعاشوا مع خيال الحبيب ، أو تجد حيواناً يفعل كالطلبة الذين يسهرون الليالى قبل الامتحان لاستذكار دروسهم .

جملة القول صورة النوم وأوقاته من الأمور التى تدخل فى ما يسمى فى علم النفس « بالتعلم » و « بالعادة » . ويألف المرء مع التكرار والألفة هذه الصورة ، حتى ليصعب عليه تغييرها إذا طال تعوده إياها .

وإلى جانب هذه الصور المألوفة توجد صور أخرى ليست شائعة ولا عامة ، وهى مع ذلك ضروب من النوم ، كالنوم المغناطيسى والجولان النومى ، وهاتان الصورتان العجيبتان

مما نفرد لهما حديثاً خاصاً فيما بعد لغرابتهما .

هذا ويشكو بعض الناس من اضطراب النوم وخروجه عن المألوف ، وهنا يصبح الأمر مرضاً يحتاج إلى علاج ، فإذا كان النوم فى جانب الزيادة سمى فى اللغة العامية « وخماً » ، أى ثقل عليه النوم ، لأن الوخم فى اللغة التخمة ، واستوخم المكان استثقله ولم يوافق هواؤه بدنه ، والوخم من الرجال الثقيل . ومنه فى العامية الوخم أى النوم الثقيل . وقد يكون فى جانب النقصان فيسمى أرقاً . والأرق أشد على النفس وطأة من الوخم وأكثر إيلاماً . ولكل منهما أسباب ، وإذا عرفت هذه الأسباب أمكن العلاج .

وعلى هذا الترتيب نتحدث عن النوم فى صورته الطبيعية ، ثم المألوفة التى خرجت عن الطبيعة ، عند الحيوان ، وعند الإنسان . ثم نعرض ألواناً من النوم تتسمى باسمه كالنوم المغناطيسى والجولان النومى . ثم ننتقل إلى أمراض النوم وعلاجها .

ونحن إذ نبدأ بالحديث عن نوم الحيوان إنما نفعل ذلك لعلنا نعرف أحواله الطبيعية فنهتدى إلى أسرار النوم عند الإنسان ، وهو الحيوان الناطق الساهر .

نوم الحيوان

لاحظ القدماء أحوال الحيوان فى نومه ويقظته ، ودونوا هذه الملاحظات فى كتبهم ، ولكنها ملاحظات لم تكن دقيقة ترتفع إلى المرتبة العلمية . ونحن ذاكرون من تلك الملاحظات على سبيل المثال طرفاً مما وقعنا عليه فى قراءتنا لكتاب الحيوان للجاحظ .
قال يصف نوم الفهد « والفهد أنوم الخلق ، وليس نومه كنوم الكلب ، لأنّ الكلب نومه نعاس واختلاس ، والفهد نومه مصمت .

قال حميد بن ثور الهلالى :

نمت كنوم الفهد عن ذى حفيظة   أكلت طعاماً دونه وهو جائع

ونوم الذئب على خلاف الفهد ، لأنه ينام بإحدى عينيه لشدة الحذر ، وينشدون فى ذلك شعرا مشهورا :

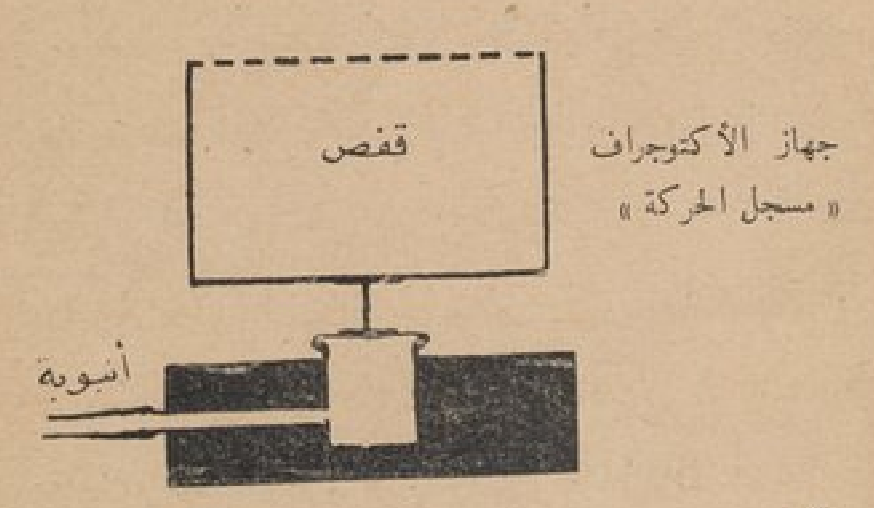
ينام بإحدى مقلتيه ويتقى الـ   ـمنايا بأخرى فهو يقظان هاجع

وذكر الجاحظ من أعاجيب الأرانب « أنها تنام مفتوحة العين ، فربما جاء الأعرابى حتى يأخذها من تلقاء وجهها ثقة منه بأنها لا تبصر .

ولكن المحدثين من العلماء لم يقفوا عند حد المشاهدات العارضة ، بل انقطعوا لوصف أحوال أنواع الحيوانات وصفاً دقيقاً ، واستخدموا إلى جانب ذلك بعض الآلات التى تعين على دقة الملاحظة ، ثم ارتفعوا من المشاهدات إلى التجارب ، وسجلوا نتائج هذه الملاحظات المؤيدة بالتجارب ، واستخرجوا منها قوانين عامة بعد ذلك .

وقد لاحظوا أن الحيوانات تختلف فى نومها خلال اليوم الواحد ، وتختلف أيضاً تبعاً لاختلاف فصول السنة ، حتى لقد يبلغ نوم بعضها شهوراً بطولها ، هذا إلى أن بعض الحيوانات تستغرق فى النوم ، وبعضها الآخر لا يكون نومها أكثر من إغفاءة أو مجرد راحة . الحق من الصعب التفرقة بين الراحة أو السكون وبين النوم ، كما هو واضح عند الإنسان الذى تتميز ظاهرة النوم عنده عن ظاهرة الراحة من العمل أو السكون عن الحركة . وليس الأمر كذلك عند الحيوانات وبخاصة الدنيئة منها مثل الضفادع والأسماك ، بل عند بعض الحيوانات الراقية كالحصان الذى ينام وهو واقف ، مما يجعل التفرقة بين نومه وراحته عسيراً . مهما يكن من شىء فلا سبيل أمام العلماء إلا اعتبار

النوم سكوناً عن الحركة ، حتى يتيسر التجريب على الحيوان . ذلك أننا لم ننفذ إلى باطن الحيوان لنعلم ماذا يجرى بداخل نفسه ، كما نفعل بالنسبة إلى الإنسان .



جهاز الأكتوجراف
« مسجل الحركة »

وأول عالم درس النوم — أو الراحة — عند الحيوان دراسة علمية تجريبية ، هو زيمانسكى Szymanski . وقد ابتكر جهازاً اسمه « مسجل الحركة » Actographe ، وهو عبارة عن صندوق يتصل بأسطوانة تدور حول نفسها بسرعة ٨ سنتيمتر فى الساعة ، وتتم دورتها فى ١٢ ساعة ، وفيها مؤشر يسجل تسجيلا آلياً كل حركة يقوم بها الحيوان داخل صندوق مصنوع من الألومنيوم . ويعتمد الصندوق على عمود من الكاوتشوك يتصل بصندوق آخر صغير مملوء بالهواء ، تخرج

منه أنبوبة توصل إلى أسطوانة التسجيل . وقد وصفنا لك الجهاز تفصيلا لتعلم كيف يعنى العلماء بالتجارب . وثمة تعديلات فى الجهاز تناسب أنواع الحيوان كالديدان أو الأسماك . ويجب أن يوضع الحيوان فى بيئة هادئة ، وتتحقق فيه الشروط الطبيعية ما أمكن إلى ذلك سبيلا ، من حيث الحرارة والرطوبة وغير ذلك . ويوضع فى الصندوق طعام الحيوان والماء الذى يشرب منه .

وقد تبين من دراسة طائفة كبيرة من أنواع الحيوان بهذا الجهاز خلال ٢٤ ساعة ، أن هناك حيواناً « وحيد الحال » Monophasique – كما سماه زيمانسكى – وحيواناً « كثير الأحوال » Polyphasique

يمتاز النوع وحيد الحال بوجود حالتين كبيرتين من الحركة والسكون خلال الساعات الأربع والعشرين . أى أن الحيوان يقضى فترة طويلة فى الحركة ثم تعقبها فترة أخرى طويلة فى سكون ، كما يشاهد فى بعض أنواع العصافير مثل الكناريا ، والثعابين ، والذباب . . . . والإنسان . وقد تحدثنا عن الإنسان فى ابتداء هذا الكتاب وقلنا إن أحواله متغيرة تبعاً

لظروف الحياة ، فلا يمكن القطع بما يجرى عليه أمره ، لأن طائفة من الناس ، وهى طائفة كبيرة، تضيف إلى فترة نومها ليلا فترة أخرى قصيرة بعد الظهر . ولنا إلى وصف الإنسان فى أحوال نومه عودة. ويمكن تبين أحوال الحيوان كما هو واضح من الشكل.

أما الحيوان متعدد الأحوال ، فتتعاقب عنده أحوال من النوم واليقظة ، أو الراحة والسكون ، ويجرى هذا التعاقب بانتظام يختلف باختلاف أنواع الحيوانات . ولو أنك كنت من سكان الريف لسمعت بلا شك نقنقة الضفادع ليلا ، وهذا دليل على يقظتها ، ولكن أصواتها لا تستمر فترة طويلة لأنها تعود إلى النوم ، ويمتاز الضفدع بفترتين قصيرتين من اليقظة خلال الساعات الأربع والعشرين . أما الأرنب والفأر فنومهما متقطع ، فلا يكاد الأرنب يستقر ساعة حتى ينشط ساعة أخرى ، وهكذا . ويبدو أن الهر من نوع الأرنب والفأر ، إلا أن فترة نومه أطول .

والهر فى شبابه كثير الحركة فى يقظته ، كثير اللهو واللعب ، يعبث بالأشياء التى يصادفها فى البيت فيتربص لها ، ويهجم عليها ، ويضربها بيديه ، كأن الغريزة تلهمه أن

الظهر
الضفدع
وسط الليل

الظهر
الكناريا
وسط الليل

الظهر
الأرنب
وسط الليل

الظهر
القطة
وسط الليل

رسم بيانى للحيوانات وحيدة الحال ، ومتعددة الأحوال من جهة نومها ويقظتها — القطاع الأبيض يدل على النشاط ، والأسود على الراحة والنوم

يتدرب على صيد الفيران . فإذا شاخ همدت حركته ، وكثر نومه ، وطالت غفوته ، حتى ليمر به الفأر فلا يحرك ساكناً .

والإنسان حيوان ، وهو أقرب إلى الحيوانية المطلقة حين يكون حديث الولادة . والرضيع من هذا الصنف متعدد الأحوال ، حياته نوم لا ينقطع إلا خمس مرات أو ست ليمتص ثدى أمه ، ولا يكاد يتم رضاعته ويشبع حتى يستغرق فى النوم ثانية . فالأصل فى الرضيع أنه متعدد الأحوال وليس وحيد الحال . إنه كالأرنب لا كالعصفور ، ولكن الحضارة وما يصحبها من تربية تصوغه وتؤثر فى سلوكه فجعلته حيواناً وحيد الحال ، رغم أنفه . وإذا أحب أن يعود إلى حيوانيته نام على هواه.

كيف نعلل وجود هذين الصنفين ؟

يخضع الصنف الأول ، وهو وحيد الحال ، الذى اتخذنا له العصفور عنواناً ، إلى سير الشمس فى طلوعها وغروبها . فحالة نشاط العصفور تتفق مع طلوع النهار ، ونومه مع الليل . وقد عرف العرب هذه العلاقة الوثيقة بين نوم العصفور ووجوده فى عشه ، فأصبح ذلك عندهم كناية عن الليل ، كما قال الشاعر : « ولقد أغتدى والطير فى وكناتها » .

والعلاقة بين النوم والليل أو الظلمة ، وبين اليقظة والنهار أو النور ، علاقة وثيقة ، حتى لتعد الحيوانات وحيدة الحال حيوانات « بصرية » ، أى تهتدى فى معرفتها بالعالم الخارجى وسلوكها بإزائه تبعاً لذلك عن طريق البصر . ومما لا ريب فيه أن النور معاكسٌ للنوم ، وبخاصة إذا كان الضوء شديداً ، ومن الأساليب الحديثة التى يتبعها البوليس فى إرغام الجواسيس على الاعتراف ، منعهم من النوم بتسليط أشعة قوية فى الحجرة التى ينامون فيها ، فلا يذوقون للنوم طعماً ، حتى إذا استمرت هذه الحالة عدة أيام انهارت أعصابهم ، وأفضوا بالاعترافات المطلوبة . وعلى العكس فإن الظلمة داعية إلى النوم ، ولذلك إذا أراد أحدنا أن يجلب النوم ويسرع فى الإقبال عليه ويضمن الاستغراق فيه فعليه أن يغلق النوافذ إذا كان الوقت نهاراً ، حتى يخيِّل إلى نفسه جو الليل ومزاجه .

وإنى ذاكر قصة وقعت لى حين كنت صبياً تدل على الصلة بين النوم والظلام . ذلك أنى لم أكن معتاداً النوم بعد الظهر قط ، ثم حدث أن شعرت بتعب بعد اللعب ، وأحسست بالحاجة إلى النوم ولم أستطع مغالبته ، فاستلقيت

على أريكة فى إحدى حجرات البيت ، وأخذنى النعاس ، ساعة أو ساعتين ، صحوت بعدهما ، وكان الوقت قبل الغروب ، والضوء يشبه نور الفجر ، ونظرت فى ساعة الحائط فوجدتها الخامسة فقلت فى بالى وأنا فى تلك الحال من شبه اليقظة : لقد صحوتُ فى الفجر ، ولا حاجة بى إلى النهوض مبكراً ، فأغمضت عينىّ ، واستغرقت مرة أخرى فى النوم ، ولم ألبث أن استيقظت وأنا أسمع الساعة تدق السادسة ، ودهشت أن أرى الظلام دامساً بدلا من رؤية الصبح منبلجاً ، فتنبهت إلى أنى نمت بعد الظهر لا ليلا .

لقد كنت فى صباى كالعصفور لا أنام نهاراً .

أما الحيوانات عديدة الأحوال فلا تعتمد على البصر فى سلوكها ، بل تهتدى بحاسة أخرى كالشم مثل الأرنب والفأر ، أو اللمس مثل ديدان الأرض ، وكذلك ما يتبع اللمس من الإحساس بالحرارة . والمشهور أن الثعبان يلتمس الدفء لينام . وقد قرأت مرة قصة جاسوس ألقى فى غياهب سجن مظلم موحش ليبعث البوليس فى نفسه الفزع ، وكان السجن يأوى كثيراً من الحشرات منها الثعابين ، ولم يكد صاحبنا يغفو ،

بعد أن استقر فى مكانه ، وارتفعت حرارة جسمه بعد نومه ، حتى أحس بيد ناعمة الملمس تمر على لحم بطنه وقد نفذت من تحت ملابسه ، فمد يده ليرى هذا الذى يتلوى فإذا به ثعبان ، فصرخ صرخة مدوية ، وطار النوم من عينيه .

ليس معنى ذلك أن تلك الحيوانات لا تستعمل بصرها ولا تستفيد منه ، بل معنى ذلك أن هناك حاسة أخرى هى الأولى تعتمد عليها فى السلوك . ومع ذلك فنحن لا نستطيع أن نعرف على وجه التحقيق ما أسباب هذه الدورات المنتظمة فى أحوال الحيوان الذى يتقلب بين النوم واليقظة ، والسكون والحركة . قد يكون ذلك ناشئاً عن التعب أو الجوع أو عن مؤثرات أخرى باطنة .

وقد تتغير حالة الحيوان الطبيعية بالتعلم والاكتساب . فالقط حيوان فى حالته المتوحشة – نعنى القط البرى – ليلىّ يسعى فى ظلمة الليل إلى اقتناص ما يقتات به ، كالأمر فى الذئب والثعلب . ومع ذلك فالقط المستأنس والذى يعيش فى البيت ينام فى الليل أكثر مما ينام فى النهار . ذلك أنّ استئناسه جعله ينحرف عن فطرته ، ويتلاءم مع حياة الإنسان . والإنسان نفسه – كما قلنا – يخضع فى دورات نومه وأوقاتها للتعلم ،

وقد أصبح مع الحضارة الحديثة بوجه عام وحيد الحال ، مع أنه بدأ وليداً متعدد الأحوال . وإذا قلنا وحيد الحال ، فذلك لأن معظم الناس يسعون إلى العمل نهاراً ، وينامون ليلا ، اللهم إلا أصحاب الفراغ وطلاب اللهو ، والموظفون فى الحكومة المصرية ، لأن طبيعة عملهم تقتضى النوم مرة بعد الظهر ، ما داموا ينصرفون من الديوان فى الساعة الثانية ، ولا يرجعون إلى بيوتهم قبل الثالثة ، ولا عمل لهم بعد ذلك .

وقد أجرى العلماء تجارب على بعض الحيوانات ليتبينوا أثر البيئة فى النوم . مثال ذلك أن زيمانسكى وضع عصفوراً مدة ٧٣ يوماً فى ظلمة دائمة ، فأصبح يستيقظ ، أى يتحرك ، الساعة الحادية عشرة صباحاً ويستمر حتى الثانية بعد منتصف الليل . وقد عرف ذلك من جهاز مسجل الحركة . وقد تغيرت كذلك حالة العصفور ، فبعد أن كان وحيد الحال أصبح متعدد الأحوال ، إذ أصبحت فترة النشاط والحركة واليقظة تقطعها فترات من السكون النوم .

وقد تساءل العلماء عن السبب فى هذا التعاقب بين النوم واليقظة ، فقالوا إن الخلايا يصيبها الفساد فى حالة النشاط

والحركة ، وتحتاج إلى استعادة حيويتها مع السكون والنوم .
ويذهب بعض العلماء مثل لودانتيك وغيره إلى وجود ضرب من الاستقطاب فى المراكز العصبية أو فى الخلايا الحية ، وبمقتضى هذا الاستقطاب تتغير ردود الأفعال أوتوماتيكياً بعد فترة معينة من الزمن ، لأن كل فعل يميل إلى إفساد الكائن الحى يثير رد فعل مضاد يهدف إلى القضاء على ذلك الفساد .

الحق أن الحياة تقوم على الاحتفاظ بنوع من الاتزان بين الأضداد ، ولا يمكن أن نفهم وجود انتظام واتزان دون تردد بين المتضادات ، أو تذبذب من ضد إلى آخر يحمل فى طياته تعويضاً عما فقده الكائن . فهذه هى طبيعة الحياة ، فيها أضداد مختلفة ، وهناك وحدة توفق بينها .

فاليقظة تستنفد خلايا الكائن الحى فيسرع إلى الفناء ، والنوم يعوض ما فسد من الخلايا ، ويعين الحيوان على البقاء .

لهذا كانت الخلية سريعة الفساد ، لأنها دائمة الحركة . وكذلك الحيوانات وحيدة الخلايا ، كالأميبا التى لا ينقطع نشاطها .

وذهب بعض العلماء إلى وجود علاقة بين طول العمر

وقصره وبين النوم . فالقوارض من الحيوان قليلة النوم ، ولا تستغرق فيه ، وهى لذلك قصيرة العمر . والأمر كذلك فى الأسماك التى تعيش فى البحار ، وتجرى حياتها فى نشاط يكاد يكون متصلا مستمراً ، ولا تستمتع أبداً براحة كاملة ، وهى من أجل ذلك قصيرة الأجل . ولعل ذلك الدرس المستمد من علم الحياة يعلمنا أنّ الإسراف فى النشاط وقلة النوم مدعاة إلى الإسراع فى الفناء .

جماع القول تختلف أحوال الحيوانات اختلافاً عظيماً فى نومها ويقظتها . فمنها ما ينام فى أثناء النهار ويسعى فى الليل لاقتناص فريسته . ومنها ما يسعى فى النهار كالطيور وينام فى فى الليل . أما التى تتناوب النوم واليقظة فإنها تخضع لمؤثرات باطنية كثيرة . ومع أن هذه الأحوال طبيعية فيها ، إلا أنها يمكن تعديلها إذا تغيرت البيئة ، كالدجاج الذى يضعونه فى ضوء صناعى ليلا فيستيقظ ويلتقط الحب ، ويزيد بذلك إنتاجه من البيض .

أما الإنسان فحيوان خرج عن الفطرة التى فطره الله عليها وأصبح يعيش معيشة صناعية مخالفة المخالفة كلها للطبيعة .

طلائع النوم

حدثتك عن الحيوان الأعجم لأنه لا يفصح ولا يبين ، ويدرس فقط عن طريق الوصف الخارجى ، كأى ظاهرة علمية . ومع أننا لا نعرف ماذا يجرى فى باطن الحيوان ، إلا أننا نصفه بالنوم ، فنخلع عليه صفةً إنسانية نحن الذين نحس بها. وقد زعم بعض العلماء أن النبات ينام كذلك، ويتبع فى نومه ويقظته الضوء ، فتنشط الأوراق فى أثناء النهار وتتفتح، وتتراخى فى أثناء الليل . وهذه لعمرى « تقليعة علمية » لا سبيل إلى إثباتها أو نفيها .

وذكرنا أنّ النومَ طبيعةٌ أو فطرة فى الحيوان . ويحلو لعلماء النفس المحدثين أن يجددوا فى الألفاظ والمصطلحات ، ولكنهم فى الواقع لم يفعلوا أكثر من استبدال اسم بآخر . فهم يقولون إن النوم « حاجة » ، need بالإنجليزية ، و besoin بالفرنسية ، يريدون بذلك أن حياة البدن نشاط مستمر ، فيستمد من البيئة ما هو ضرورى لبقائه ، كالطعام والشراب

وطرد النفايات من الجسم ، والراحة من التعب ، والنوم ، فنحن نحس بالجوع أو بالعطش ، وهذا تنبيه من الجسم ينذرنا بأنه فى « حاجة » إلى الطعام أو الشراب ، فنأكل أو نشرب إلى الحد الذى يشبع تلك الحاجة .

فالنوم من هذه الحاجات الفسيولوجية التى يطلبها البدن لتحقيق فائدة حيوية .

فالطفل ينام إذا شعر جسمه بهذه الحاجة ، ويستيقظ إذا نال قسطه الكافى من النوم ، ليشبع حاجات أخرى .

هذه هى النظرية البيولوجية التى يبسطها كثير من علماء النفس ، ونوافقهم عليها .

ولكن هذه الحاجة البيولوجية تكتسى على مر الزمن لوناً نفسانياً ، تتدخل فيه الرغبة والفكر والشعور والعادة . ونبدأ بوصف النوم الذى يصبح عند الإنسان عادةً من العادات ، أى عملا آلياً لا شعور فيه . وهذا هو الذى يحصل لمعظم الناس الذين يرتبون لأنفسهم أوقاتاً معينة لنومهم وأخرى ليقظتهم. أعرف صديقاً لا يكاد يتناول طعام الغداء حتى يستغرق فى النوم لفترة لا تقل عن نصف ساعة . وهو يفعل ذلك حتى

إذا كان مدعواً فى غير داره ، وينام وهو جالس على الكرسى .
وأنت تعلم أن العادة ثمرة التكرار ، ولذلك تتكون عادة أوقات
النوم باتباع نظام خاص يرسخ مع التكرار .

وليس أفضل من أن نضرب مثلا من حياة أحد عظماء
الرجال كان مشهوراً بدقته المتناهية فى حفظ المواعيد فى كل
شىء . ذلك هو « كانط » الفيلسوف الألمانى . كان يستيقظ فى
الخامسة صباحاً ، صيفاً كان الوقت أم شتاء . وكان خادمه
يدخل غرفة نومه فى الساعة الخامسة إلا ربعاً ، وهى غرفة
يكتنفها الظلام الدامس ، لأن كانط يظن أن أفضل طريقة
يطرد بها أى « ضيف ثقيل » من غرفة النوم هو إسدال الستائر
الكثيفة على النافذة الوحيدة الموجودة بالغرفة . وكان كثيراً
ما يحدث أن يظل كانط مستغرقاً فى النوم حتى ليود أن يستمر
راقداً فى الفراش بعض الوقت ، فيخبر الخادم أن يتركه فى
راحته ، ولكن الخادم كانت عنده أوامر مشددة ألا يستمع
لمثل هذا الإغراء ، ولا يبرح الغرفة حتى يستيقظ سيده فى
الميعاد . وبعد أن يضع ملابسه ، ويتناول إفطاره ، ويؤدى
أعماله من تحضير الدروس والتأليف ، يتناول غداءه ويظل

جالساً إلى المائدة حتى الرابعة حيث يخرج ليتمشى « المشية الفلسفية » . وكان يعنى بألا يجلس بعد تناول الغداء وبين موعد المشية فى كرسى ذى مساند حتى يقاوم الرغبة فى النوم وبخاصة بعد الأكل . . . . وفى الساعة العاشرة مساءً تماماً يلقى عن نفسه أعباء التفكير ، ويستلقى فى الفراش لينام . ومن عادته أيضاً أنه كان يحب النوم فى حجرة بغير تدفئة ، اللهم إلا إذا كان قارصاً . ويبدو أن برودة الحجرة كانت تلائم مزاجه فيذهب فى نوم عميق هادىء .

ولعلك تقول : لم لا تصف نفسك ، وتصور عادتك فى النوم ؟ أليست هذه العادة أقرب إليك من تصوير غيرك ؟

نعم . . . . هو ذلك ، لولا أنى لست شيئاً مذكوراً . هذا إلى أنّ نومى ليس نموذجاً يحتذى مثاله ، فضلا عن اضطرابه فى هذه الأيام التى أكتب فيها هذا الكلام . ولست أخفى أنى فكرت فى كتابة هذا الموضوع حين خرجت عن العادة المريحة . وكان ذلك فى الصيف من العام الماضى ، وكنت عاكفاً على ترجمة كتاب « مباهج الفلسفة » حتى أنجزه فكانت الرغبة فى إتمامه تدفعنى إلى اليقظة فى غير موعد . ففى

أى ساعة من الليل أصحو وأجلس إلى المكتب لأعمل ساعة أو ساعتين ، وقد استمر إلى الصباح ، وقد أعود إلى الفراش مرة أخرى . وظللت على هذا النحو لا أعرف موعداً ولا أتقيد بنظام ، فكلما تعبت استلقيت وذهبت فى النوم ، ولا أكاد أنال قسطاً من الراحة حتى أستيقظ .... لأتم الترجمة ، حتى أنجزت الكتاب الأول . ثم شرعت فى الكتاب الثانى ، أو الجزء الثانى ، ففترت همتى ، وإذا باليقظة الشديدة التى كانت تدفعنى أن أهب من نومى فى أعماق الليل وفى أى ساعة منه ، تنقلب إلى صدود فلا أكاد أشتغل ساعة حتى أزهد وأحس برغبة شديدة فى النوم . وانتقلت من الأرق إلى الوخم . وا كتشفتُ أنّ الأرق تصميم على مواجهة العمل ، وأن النعاس رغبة خفية فى الهرب منه .

وتعودت فى السنوات الأخيرة عادةً ثقيلة تتصل بالكتابة والتأليف ، حتى لو كانت الكتابة مقالة من بضع صفحات . فأنا أفكر فى الموضوع ، وأقلب الرأى فيه ، واستعيده فى ذهنى ، فأظل مستغرقاً فى هذا التفكير حتى وأنا أمشى فى الطريق ، وهذا الاستغراق هو علة النسيان الذى أشكو منه ، فقد أقابل

صديقاً فأنسى اسمه ، وأظل أفتش فى ذهنى عنه فترة طويلة حتى أعثر عليه . ثم لا أزال أشتغل بالموضوع فى « اللاشعور » حتى ينضج بعد يوم أو عدة أيام ، فأهب من النوم وأمسك بالقلم وأدون ما استقر عليه ذهنى . فهذه هى علة يقظتى من النوم ، وسبب اضطرابه . إنه انشغال البال .

صفوة القول ليس لى منذ بضع سنوات ساعة معينة للنوم ، ولا أخرى لليقظة فى الصباح .

وتحضرنى بهذه المناسبة قصة الغنى الذى كان يقطن إلى جواره فقير فى كوخ لا يكاد يقبل عليه الليل حتى يستغرق فى النوم حتى الصباح . وقالت زوجة الغنى لماذا ينعم جارنا بهذا الهناء ، فأجابها زوجها لأنه فقير ، وسأبين لك كيف أنتزع منه السعادة . وذهب إليه فى اليوم التالى وأخبره أن للجار على الجار حقاً ، وقد رآه رقيق الحال فى شدة الاحتياج ، وأنه كثير الغنى وفير المال ، ثم أعطاه كيساً من الذهب . فلما جاء المساء ، نظر من قصره هو وزوجته إلى كوخ الرجل الفقير ، فرآه موقداً ، وقد جلس يعد المال ، ويحتار فى وضعه فى أى مكان خشية اللصوص ، وأخذ يبحث هو زوجته كيف يستثمره

وظل على هذا المنوال حتى الصباح . وتنتهى القصة بأن الفقير أعاد إلى جاره ذهبه حتى يستعيد راحة البال والنوم الهادئ .

يتضح من هذا كله أننا ننام فى ساعة معينة بحكم العادة دون أن نشعر . وأننا لا نشعر بالحاجة إلى النوم إلا حين تعارض هذه الحاجة ، أو نود مقاومتها لأى سبب من الأسباب يتطلب إطالة وقت اليقظة على الرغم من ميل الجسم إلى النوم . وهذا هو الحال فى كل حاجة نؤديها بالعادة أوتوماتكياً . فنحن لا نحس بالجوع قبل تناول الطعام ما دمنا نختلف إلى المائدة بانتظام .

وإذا كانت الظواهر النفسية العادية تمتاز بغياب الشعور عنها ، فالنوم يمتاز بالغياب التام الكامل . نعنى أننا حين نلبس ملابسنا أو نتناول طعامنا أو نمشى فى الطريق ، إلى آخر هذه الأعمال الأوتوماتيكية التى نعملها كل يوم بدون شعور ، كالآلة التى تتحرك ، يمكن أن نشعر بأى عمل منها إذا وجهنا إليه النظر ، أو تنبهنا إلى شيء من الخطأ . فأنت تستطيع أن تتأمل يديك وأنت تأكل ، أو نفسك وأنت تمشى ... إلى حدما . ولكن النوم كيف السبيل إلى الشعور به ، وهو الغيبة الكاملة عن الشعور . أكثر من ذلك أنك إذا أردت أن تتأمل نفسك

كيف تنام لا تقع فى النوم وتظل مستيقظاً .

وهناك طلائع تسبق النوم .

أولها البحث عن مكان ننام فيه ، وهو الذى نسميه مع الحضارة الحديثة بالفراش . وهو عادة سرير يوضع عليه حشية من القطن حتى يكون وثيراً .أما الفقراء فيضعون الحشية على الأرض ، أو يكتفون بالحصير أو قطعة من القماش . ويفترش أبناء الشوارع الأرض بلا غطاء ، ولكنهم على أقل تقدير ينامون على أبواب الدور أو المساجد أو فى أى مكان بعيد عن أقدام المارة ، حتى لا يدوسهم أحد . ولما كان الفقير لا يخشى السرقة ، وبخاصة إذا كان معدماً ، فإنه ينام فى العراء لا يخشى العدوان . أما الأغنياء فإنهم يراعون فى اختيار مكان النوم أن يكون محصناً ، ولذلك يتخذون الحجرات المغلقة ، ويحرصون على تحصينها بالمزاليج .

وانظر إلى الحيوان كيف يختار المكان الذى ينام فيه . فالطير يتخذ له عشا فى أغصان الشجر ، وقد يبنى اليمام أو العصافير أعشاشاً فى أعلى النوافذ من الدور ، ولكنها تراعى فى العادة أن تكون تلك الحجرات مهجورة ، وأن يكون العش

بعيداً عن عبث الطارقين . وتأمل القطة فى البيت حين تنام تجد أنها تنتحى مكاناً قصياً ، مع أنها أصبحت أليفة . والحيوان فى حالة توحشه يحفر الأوكار ، ويتخفى فى بيته . وإنما يفعل ذلك ليأمن الخطر وهو فى حالة النوم . ويبدو أن الإنسان ينزع بالطبع إلى اتخاذ مرقده بعيداً عن الأمكنة المكشوفة المطروقة لما فيه من دافع غريزى إلى حماية نفسه ساعة النوم من المخاطر .

وأى خطر يمكن أن يتعرض له المرء عند النوم ؟

إنه الخطر على حياته ، وبخاصة إذا كان الرجل متزوجاً ، فإنه يحتاج إلى حماية زوجته من عدوان الذئاب عليها . وقد قرأت بهذه المناسبة قصة زوجة بواب رفعت على زوجها قضية فى المحكمة الشرعية تطلب أن ينتقل بها زوجها إلى مسكن لائق ، لأن الحجرة التى ينامان فيها « تحت السلم » معرضة لكل داخل إلى البيت وكل خارج منه . فضلا عن أن زوجها يدعو أصدقاءه من البوابين للسمر ويكلفها بتجهيز أكواب الشاى لهم . وحكمت المحكمة بأن المسكن لائق لمناسبته لأهل تلك الطبقة فى مصر .

أما فى باريس فبواب البيت ينعم بحجرة ليس لها نظير .

ونحن لا نبحث عن منامة إلا إذا اضطرتنا الظروف إلى هذا البحث ، أو بمعنى آخر إلى تغيير عادتنا والخروج عنها. فالذين على سفر يلجأون إلى الفنادق أو إلى «البنسيونات». وماذا يعمل المرء إذا كانت جميع حجرات الفنادق مشغولة وذلك فى مناسبة الاحتفالات الكبيرة؟ ذهبت منذ سنوات مع طلبة الجامعة فى رحلة إلى دير سانت كاترين بشبه جزيرة سيناء. وليس الطريق معبداً حين تخترق الجبل. وانتهى بنا المطاف إلى مدينة تسمى «زنيمة» وصلنا إليها عند الغروب ، وقابلنا بها حول خمسين طالباً من كلية الطب ذهبوا الوجهة نفسها ، فانكسرت إحدى السيارتين الكبيرتين — من سيارات اللورى — فى الجبل ، وعادوا إلى أقرب مدينة ، وهى «زنيمة» للبحث عن طريقة لإصلاح السيارة ، والمبيت بها. وتقوم المدينة على استخراج الفوسفات من الجبل ، وقد بنت الشركة الأجنبية للعمال الذين يبلغون حول مائة دوراً أرضية بسيطة تكاد تأويهم ، وهى فى غاية الفقر والزراية. وبحثت عن «منامة» فى شتاء فبراير ، فلم أجد أفضل من النوم فى السيارة ، جالساً بكامل ملابسى. وهكذا فعل الطلبة الذين كانوا معى. أعنى أنى نمت

من التعب ساعة أو ساعتين .

ومن الملاحظ أن أحدنا إذا غير مكان نومه الذى اعتاده أصابه الأرق ، حتى يعتاد المكان الجديد .

فإذا كان المرء معتاداً النوم فى ساعة معينة ، وفى مكان معين ، فإنه يذهب من تلقاء نفسه فى تلك الساعة إلى سريره ويستلقى لينام . وهو لا يشعر كيف يفعل ذلك . أما إذا تأخر موعد نومه لسبب من الأسباب ، فحينئذ تظهر البوادر الدالة على الحاجة إلى النوم . وأول تلك المظاهر « ثقل الجفون » ، فيحس المرء أن عينيه تقفلان على الرغم منه ، ولا يستطيع لها دفعاً . فإذا أراد أن يقاوم الرغبة فى النوم ، اضطر إلى بذل مجهود ليفتح عينيه .

والمظهر الثانى هو «التثاؤب» . أيكون التثاؤب مظهراً للنوم أم لليقظة ؟ معظم الناس يعتقدون أن التثاؤب دليل على الحاجة إلى النوم ، وأنه أشبه بالمقدمة الموسيقية لهذا السبات المؤقت . ولا ريب أن التثاؤب تمهيد للنوم ، وآيةعلى الرغبة الدالة عليه ، ولكنها ليست رغبة فيه ، بل رغبة فى الصدوف عنه ، أو بمعنى آخر التثاؤب دليل على هذ الصراع الفسيونفسانى الذى يغالب

الحاجة إلى النوم . هكذا يفسره بعض علماء النفس الذين درسوا النوم بوجه خاص . ويعرف الأطباء التثاؤب بأنه فعل من أفعال التنفس ، يتم بطريقة رد الفعل reflex — أى كغمض العين إذا رأت شيئاً يصيبها ، أو السعال — ويصحب ذلك الفعل بتقلص عضلات كثيرة من عضلات الوجه ، ومن وظيفته أن يزيد فى كمية الأوكسجين فى الدم . ولذلك يفسر بعض العلماء التثاؤب بأنه من أعمال الدفاع يقوم به الشخص المجهد ، ومن وظيفته تسهيل دورة الدم .

ومن الأسباب التى جعلت هؤلاء العلماء ينظرون إلى التثاؤب على أنه مكافحة للنوم ورغبة فى اليقظة وسبيل إليها والاستمرار فيها ، أننا نتثاءب فى الصباح بعد أن ننهض من الفراش أكثر مما نتثاءب فى الليل قبل النوم ، فهو عمل يعين على التمكين من اليقظة .

ومن غرائب التثاؤب التى لم يستطع العلماء حتى الآن تعليلها هذه العدوى التى تنتقل من شخص إلى آخر . فأنت لا تكاد تتثاءب فى مجلس حتى ترى زميلك قد تثاءب أيضاً . وأخبرنى أحد الأصدقاء أنه كان يتكلم فى التليفون مع شخص

آخر فأحس بأنه يتثاءب من تنفسه فتثاءب هو كذلك . ولما كان العرف قد جرى على اعتبار التثاؤب عنواناً على النوم ، فإنك إذا تثاءبت أمام ضيف نزل بدارك ، عد ذلك منك دليلا على رغبتك فى انصرافه ، كالحال إذا نظرت فى ساعة يدك .

وأقرب الأمور فى تعليل عدوى التثاؤب ، فيما نرى ، هو « الإيحاء » أو هذه المشاركة التى ينزع المرء إليها بطبعه ليتوافق مع غيره من بنى جنسه . فأنت إذا كنت موجوداً فى مجتمع يسوده المرح واليقظة اشتركت وإياهم ، وسرت إليك نزعة مرحهم . أما إذا سادت المجلس روح التناوم وبدأ أحدهم بالتثاؤب إيذاناً بالنوم ، ومكافحة له ، انتقلت نزعة النوم إلى غيره ، وتنبه إلى غفلته ، وتثاءب تقليد ليدفع عنه هذا النوم الطارىء . وقد يعترض على هذا التفسير بأننا نتثاءب فى بعض الأحيان عندما يتثاءب غيرنا ، دون وعى ، وقد يكون بغير أن يرى أحدنا الآخر . فهذا أشبه بظاهرة انتقال الفكر أو التلباثى التى حار العلماء فى تعليلها .

ويعد بعض العلماء التثاءب فرعاً من « التمطع » ، والتمطع من الأفعال المنعكسة ، أى التى يؤديها الجسم دون تدخل الشعور

والفكر. ذلك أننا فى الغالب نتثاءب حين نتمطع . ومن الواضح أن وظيفة التمطع تسهيل سريان الدم فى الجسم وبخاصة إلى المخ ، سواء أكان ذلك بانقباض العضلات التى تدفع الدم إلى القلب، أم كان ذلك باستنشاق كمية كبيرة من الهواء مع الشهيق تؤثر فى الدورة الدموية . وليس التمطع مقصوراً على الإنسان، بل الحيوان يتمطع كذلك . وقد شاهد كل من يأوى فى داره قطة أو كلباً كيف يتمطع حين يستيقظ حتى يبدد آخر غفوة من إغفاءة النوم .

نحن إذن نتمطع ، أو نتمطى ، عندما نستيقظ ، وذلك لبعث النشاط فى الجسم . ولما كان الموعد الطبيعى لليقظة هو نهاية الليل وبدء النهار ، فقد أصبح التمطى كناية فى العربية عن زوال الليل . قال امرؤ القيس فى معلقته يصف الليل :

فقلت له لما تمطى بصلبه ... وأردف أعجازاً وناء بكلكل
ألا أيها الليل الطويل ألا انجلى ... بصبح وما الإصباح منك بأمثل

فهو يتصور الليل كائنا كان نائماً ثم استيقظ فأخذ يتمطى ، فعلم امرؤ القيس عندئذ أن الصبح قد أقبل .

ومن الطريف أن معلمة فى إحدى المدارس بمدينة جنيف أخذت تراقب تلاميذ الفصل مدة خمسين يوماً لتسجل نسبة التثاؤب فى أثناء النهار ، وانتهت إلى أن هذه الظاهرة تكثر فى الساعات الأولى أى من الثامنة إلى العاشرة صباحاً . وإن شئت الأرقام بالدقة ، فهى ١٠٤١ من ٨ إلى ١٠ صباحاً ، ١٣٢ من ١ ١/٢ إلى ٤ بعد الظهر . وقد سجلت هذه الملاحظات بناء على طلب الأستاذ كلاباريد العالم النفسانى المشهور جنيف ، والذى كتب كثيراً عن النوم وبحث فيه أبحاثاً تجريبية . وليس الأستاذ كلاباريد غريباً عن مصر ، فقد انتدبته وزارة المعارف سنة ١٩٢٨ ، فيما أذكر ، لكتابة تقرير عن التعليم فى مصر ، وانتهز هذه الفرصة فأجرى مقاييس للذكاء على الطلبة ، وقد عرفته واشتغلت معه فى إجراء تلك التجارب فى ذلك الحين .

من الواضح إذن أن الشعور بثقل الجفون ، وأن التثاؤب والتمطى ، إنما يفعلها المرء إذا أراد اليقظة . فإذا استسلم ورغب فى النوم ذهب ليرقد ، واتخذ له فراشاً ، كما يفعل الحيوان ، حتى الدودة تنزل فى الأرض أو تتعلق بباطن أوراق الشجر حين تنام .

ولكل إنسان هيئة خاصة به فى رقاده يعتادها حتى ليضطرب نومه إذا غيَّرها . منا من ينام على ظهره ، ومنا من ينام على جنبه الأيمن أو الأيسر . ومنا من ينام متمدداً ، ومنا من يثنى ركبتيه ، وهكذا .

ويتخذ « أدلر » عالم التحليل النفسانى وصاحب المدرسة المشهورة المغايرة لمدرسة فرويد من هيئة الرقاد دليلا على نفسية النائم . فالشخص السليم ، الشاعر بتفوقه ، ينام ممدد الجسم ، ولا يتقلب . أما المريض الذى تكتنفه المخاوف ، ويشعر بالنقص والعجز ، فإنه يثنى جسمه .

وإذا كان المرء سليما ، خالياً من الهموم والأفكار ، فإنه لا يكاد يرقد ويغمض عينيه ، حتى يستغرق فى النوم .

كيف يكون ذلك ؟ كيف ينتقل الإنسان من اليقظة إلى النوم ؟ لا سبيل إلى معرفة ذلك إلا بأن يلاحظ المرء نفسه . ولكنك إذا أردت مراقبة نفسك كى تعرف كيف تنام ، وماذا يحدث عندما تدخل فى النوم ، طار النوم عن جفونك . حتى إذا حل بك التعب ، وظللت ساعات تحاول ملاحظة نفسك ، إذا بالنوم يختطفك اختطافاً دون أن تدرى كيف كان ذلك .

الإنسان لا يدخل فى النوم ، ولا يحل به النوم ، بل الأصح أنه « يهوى » فى النوم ، أو « يقع » فى النوم ، كذلك الفيلسوف الذى كان يمشى ليلا وهو يتأمل النجوم فى السماء ، وفجأة وقع فى بئر فهوى . وللفرنسيين تعبير طريف فى لغتهم عن هذه الظاهرة، فهم يقولون « الانزلاق فى النوم » Glissment dans le sommeil ، كأن أحدنا يتزحلق من اليقظة إلى النوم ، فى خفة وخفية . الحق عالم النوم من عالم الخفاء ، والأسرار ، وإذا شاء أحدنا أن يستعيد فى ذاكرته كيف حدث هذا الوقوع فى النوم ، لم يجد إلى ذلك سبيلا ، لأنه لا يذكر شيئاً ، كأن ستارة كثيفة قد أسدلت على مسرح الحياة ، ولا ترتفع هذه الستارة إلا عندما يصحو فى الصباح .

وقد عرضنا لتعليل هذا النسيان العجيب فى الكتاب الذى أصدرناه فى هذه المجموعة بعنوان النسيان .

ولكن هناك كثيرين من الناس لا ينتقلون من اليقظة إلى « السبات » — ونعنى بالسبات هذا النوم العميق — فجأة ، بل تمر بهم فترة قد تطول أو تقصر بين تهيؤهم للنوم ، ورقادهم فى أسرتهم ، وبين ذهابهم فى تلك الغيبوبة المؤقتة .

وأبدأ بنفسى فأقول إنى من جملة هؤلاء القوم . فقد اعتدت أن استعرض المسائل العلمية فى هذه « الفترة » ، وهى مسائل تشغل بالى من قبل ، والغالب أنى أترك المكتب وهى لا تزال عالقة بذهنى ، فأحاول حلها أو ترتيبها ومعرفة سياقها . فهى فترة أحضر فيها ما سوف أكتبه حين أستيقظ ، أو ما سوف أحاضر فيه الطلبة فى الصباح . وقد لاحظت أنى فى معظم الأحيان لا أصل إلى نتيجة تروقنى من هذا الاستعراض ، ثم أغوص فى النوم ، ولكن عقلى يظل يعمل فى اللاشعور فى تلك المسألة حتى يرضى عنها وعن سياقها ، فأستيقظ فى أعماق الليل ، الساعة الواحدة أو الثانية بعد منتصفه يقظة كاملة ، فأنهض من الفراش ، وأذهب إلى المكتب وأدوّن ما فكرت فيه ورضيت نفسى عنه ، صفحة أو صفحتين أو أكثر ، حتى يقف القلم لأن الفكر قد توقف ، فأعود إلى الفراش مرة أخرى .

ولم يكن نابليون يفعل كذلك ، فمن أقواله المأثورة « إذا أردتُ أن أتوقف عن بحث مسألة ، أقفلت درجها وفتحت درج مسألة أخرى . وإذا أردت النوم ، أقفلت جميع الأدراج ،

فإذا بي أقع فى النوم » ولذلك ينصح علماء النفس أن يترك الإنسان أفكاره وهمومه وجميع ما يشغل باله خارج حجرة النوم حتى يستمتع بنوم هادئ ، كما يخلع المسلم نعليه عند دخول المسجد . ولكن هيهات ! ليست الأفكار كالنعال تخلع وتلبس على هوانا ، بل هى جزء من أنفسنا لا يتجزأ ، أو الأصح أن نقول : نحن عبارة عن مجموعة أفكارنا . فكيف أنخلع عن نفسى ، اللهم إلا مع الموت ، أو مع تغيير الشخصية وانحلالها .

وقد تكون هناك أسباب أخرى لاستمرار اليقظة بعد التهيؤ للنوم ، وهى ترجع فى الأغلب لأحوال جسمانية تبعث على التنبه ، مثل الإكثار من شرب القهوة أو الشاى أو التدخين أو تناول العشاء فى وقت متأخر والنوم قبل هضمه ، أو إلى انفعالات عنيفة فى أثناء النهار تزيد فى التوتر والحساسية .

ومهما تطل فترة الانتقال أو تقصر ، فإن الراقد يشرع فى التحول من عالم اليقظة إلى عالم النوم ، من عالم الظاهر إلى عالم الباطن ، من العالم المشترك إلى العالم الخاص . فنحن فى اليقظة نتصل بالعالم الخارجى بوساطة الحواس كالبصر والسمع

والشم واللمس ، وفى النوم نقطع الصلة بالعالم الخارجى ، فنغمض أعيننا ، وهذه أول علامة من علامات النوم ، فلا نعلم بذلك ما يجرى حولنا . وإذا كنا نستطيع إسدال الستار على المناظر المرئية بأن نقفل العين ، ونسدل الجفن الذى يحجب الرؤية ، فليس للأذن جفن كالعين حتى تشبه الستارة التى تحجب المناظر . من أجل ذلك ذهب أحد علماء النفس إلى أن الإنسان فى اليقظة كائن « بصرى » ، وفى النوم « سمعى » . فالبصر فى اليقظة هو الضرورى قبل كل شىء للتعامل مع الواقع الذى نعيش فيه ، كما نستعمل السمع ، أو اللغة الباطنة ، للتفكير . وعلى العكس من ذلك ، السمع فى النوم هو الذى يتحرك فينبهنا إلى ما يمكن أن نتعرض له من مخاطر ، وبالسمع نستيقظ حين نسمع الأصوات ، ومعظم الأحلام تعتمد على المرئيات.

جملة القول النوم هو قطع الصلة بالعالم الخارجى .

وقديماً تنبه هرقليطس إلى هذا المعنى ، فقال فى بعض النصوص التى بقيت لنا من كتابه المفقود : « للأيقاظ عالم مشترك للجميع ، ولكن النائم ينعطف على نفسه فى عالمه الخاص » . وقد قلت فى كتاب فجر الفلسفة اليونانية قبل

سقراط تعليقاً على هذا النص : « وإنما يأتى العالم المشترك لأن الناس فى يقظة ، على أن تكون هذه اليقظة حقيقية ، فلا يعيش كل إنسان فى عالمه الخاص كأنه يحلم » .

والدليل على فقدان النائم صلته بالعالم الخارجى أنك إذا حادثت شخصاً وهو راقد ، وآخذ فى النوم ، فإنه يظل يستمع إليك ، ويجيب عن أسئلتك ، ويجاريك فى حديثك ، ثم « فجأة » ينقطع عن الحديث ، ولا يعود يسمع شيئاً ، ولا يجيب عن شىء ، مع أنه كان منذ لحظات قليلة يتابع الحديث عن وعى وعقل ، فنحن نلاحظ أيضاً أن هذا الراقد انتقل من اليقظة إلى النوم فجأة ، أى أنه انزلق أو وقع فيه ، كما قلنا من قبل . ولعل قولنا استغرق فى النوم ، من الغرق .

ومن التجارب التى يجريها الأطباء لمعرفة تخدير المريض ، أن يطلبوا منه أن يعد من واحد إلى عشرة ، ويشكونه بعد حين بإبرة ، فلا يشعر بشكتها ، وينقطع عن العد . وقد جربت ذلك عندما أجرى الطبيب علىّ عملية جراحية فى الحلق ، وخدرنى فى ذلك الوقت بالكلوروفورم ، لأن الطب يستعمل اليوم طرقاً أخرى فى التخدير .

وعلى هذا النحو يحصل للنائم ، فإذا طلبت منه أن يقول لك « نعم » كلما لمسته بإصبعك ، ظل يجيبك ، ثم ينقطع بعد ذلك . فإذا أيقظته عندئذ أخبرك أنه أحس باللمسة ، ولكنه فقد القوة على الإجابة .

والآن وقد انقطعت صلة النائم بالعالم الخارجى ، فإنه ينتقل من حالة التفكير الواعى إلى التفكير بالصور والرموز .

فلنصف حالة هذا النائم .

أحوال النائم

تتغير حالة النائم الفسيولوجية من جميع الوجوه . فالعضلات تسترخى ، وذلك نتيجة فقدان سيطرة الإرادة عليها . وتضيق حدقة العين مع غمض الجفنين ، وتتجه الحدقة إلى أعلى مع انحرافها بعض الشىء . ويصبح التنفس أبطأ ، وأطول ، وأعمق ، ويميل إلى الانتظام عند الأطفال والشيوخ. وتقل ضربات النبض ، وينخفض ضغط الدم ، كما تنخفض درجة حرارة الجسم.

وهنا مسألة قد تثيرها الملاحظة العادية ، وهى أن النائم حين يستيقظ يكون أدفأ ، حتى إن الفراش كله يصبح دافئاً ، وهذا يتناقض مع انخفاض درجة حرارة الجسم . ويرجع السر فى دفء الجسم والفراش ، إلى انعدام الحركة فى النوم ، وإلى الغطاء الذى يحفظ الحرارة من التبدد .

ويميز الأطباء بين النوم السليم والنوم المريض أو الشاذ بأمرين : الأول انتظام دورة النوم الثابتة عند الرقاد واليقظة ، والثانى سهولة إيقاظ النائم فيعود إلى النشاط ، على عكس المغمى عليه أو المخدر .

ويتميز النائم عن المستيقظ من الناحية النفسانية بأمرين : الأول عدم الاستجابة للمؤثرات الخارجية ، والثانى عدم الاهتمام بما كان يحفل به النائم ويثير اهتمامه .

والمؤثرات الخارجية تقع كما نعرف على حواس الإنسان ، وبها يعرف العالم الخارجى ، ويتعامل وإياه ، ويستجيب إليه وهى البصر ، والسمع ، والشم والذوق ، واللمس . أما البصر فهو أول ما يفقده النائم ، لأنه يغمض عينيه . وقد رأينا أن السمع يفقد كذلك ، فلا يسمع النائم . ولكن إلى أى حد يفقد النائم السمع ؟ وهل يفقد الحس تماماً ؟ الواقع أن الحس لا يذهب ذهاباً تاماً ، إذ لا بد للحيوان من الإحساس حتى وهو نائم ليتنبه إلى الأخطار كى يتجنبها . كل ما فى الأمر أنه يعتاد المؤثرات التى لا تؤذى ، والتى تكون ضعيفة . فالفلاح فى الريف المصرى ينام على الرغم من لسعات البعوض التى تشبه وخز الإبر بل طعنات الخناجر . وإذا ذهب أحدنا إلى الريف لم يستطع النوم فى سرير بغير كلة . ذلك لأن الفلاح تعود ذلك ، كما تعود لسع البراغيث . وانظر إلى أثر العادة فى نوم راكب القطار مع ضجة العجلات وصريرها . على أن مثل

هذا النوم الذى لا يحس فيه النائم صوت القطار وصفيره المزعج لا يريح الجسم، وكذلك السكنى فى بيوت تطل على الشوارع المزدحمة، ومن أجل ذلك ينصحون بالسكن فى الضواحى الهادئة .

وحين كنت أسكن فى الأحياء الوطنية فى شبابى، لم أكن أحفل بأصوات الباعة المزعجة التى لا تنقطع ليلا ولا نهاراً، بل كنت أجد فى ندائهم وغنائهم على بضاعتهم لذة . ولكنى بعد أن اجتزت مرحلة الشباب لم أعد أحتمل سماع هذه الأصوات ، فانتقلت إلى حيث أسكن الآن فى ضاحية مصر الجديدة ، وأصبح أقل صوت يزعجنى ويؤرق نومى .

أما عن الأمر الثانى وهو انعدام الاهتمام بالموقف الحاضر ، فذلك لأن النوم فى الحقيقة ابتعاد عن كل ما يهتم به المرء ، سواء أكان ذلك فى عمله أو فى هوايته . ويعرف برجسون النوم بأنه « عدم الاهتمام » . فنحن ننام فى اللحظة التى نفقد فيها اهتمامنا بالأمور الخارجية . أما إذا ظل المرء مشغول البال بما يعمله ، فإنه لا يغمض له جفن ، وهذا أهم أسباب الأرق .

وإذا كنا نهتم بأمر من الأمور ، بعثنا ذلك إلى اليقظة فى جوف الليل ، ودفعنا إلى الاستجابة للمؤثرات الخارجية التى

لا يستجيب لها عادة مَنْ لا يحفل بها . فالأم تسمع صوت رضيعها عندما يصيح ، ولا يسمعه زوجها . ويسمع الطبيب دقات جرس التليفون وقد لا تسمعها زوجته . وهذا يدل على تأثر الحواس فى النوم، وعلى أن الاستجابة هى التى تتوقف أو تتعطل .

ومع ذلك فإن الاستجابة لا تتعطل تماماً . فقد ضربنا المثل بالأم ووليدها ، وبالطبيب ، وفسرنا عملهما « بالاهتمام » . ويمكن أن نفسره تفسيراً آخر من جهة « الانتباه » . فنحن حتى فى حالة اليقظة لا ننتبه لكل مؤثر ، بل نختار ما يهمنا فقط ، ولا نلتفت لكثير من المؤثرات الأخرى . أما فى حالة الن م فإن انتباهنا يضيق جداً ، فلا نلتفت إلا للأمور الحيوية . مثال ذلك أن الجندى وهو نائم يسمع صوت النفير ، ولا يتنبه لعربدة زملائه وصخبهم إذا عادوا متأخرين ليلا . ويسمع بواب المنزل وقع الأقدام التى تصعد السلم ، وصرير المفتاح فى الباب ، ولا يسمع أصوات السيارات ، فى الشارع أو رعد السماء فى الليلة العاصفة . فحالة النائم تشبه حالة اليقظ من جهة الانتباه إلى المؤثرات الخارجية . فنحن لا ننتبه إلا إلى ما يهمنا حتى ونحن أيقاظ . فإذا قرأ أحدنا كتاباً يعجبه واستغرق

فى قراءته لم ينتبه للأصوات المحيطة به . وقد يمشى الرجل فى الطريق مشغولا بهمومه فلا يسمع نفير السيارة . وقد تقول : إذن ما الفرق بين النوم والذهول ؟ الفرق بينهما أنّ الذهول نفسانى محض ، أما فى حالة النوم فإن ما يذهلنا عن العالم الخارجى هو هذه الحاجة الفسيولوجية التى تحدثنا عنها من قبل.

ومن العجائب التى تحتاج إلى تفسير احتفاظ النائم بكيانه ، فلا يقع على الرغم من رقاده على سرير عال ، وقد يتقلب على الفراش ، ويبلغ حافته دون أن يقع . وليست هذه الظاهرة مخصوصة بالإنسان فقط ، فهى موجودة عند الحيوانات كذلك . ألا ترى إلى الطيور بوجه خاص كيف تنام وقد تعلقت بأظفارها على فرع شجرة ، وقد أخفت وجهها تحت جناحها . وقد قلنا إن عضلات الإنسان فى النوم تسترخى وأنه يفقد سلطانه عليها ، ولكن يبدو أن الحيوان لا يفقد جميع سيطرته على أعضائه الحيوية ، والتى يؤدى فقدانها إلى الإضرار به . وهذا شىء ينشأ مع التكرار ، ويرسخ بالاعتياد . فالطفل الصغير فى بدء ولادته يتبول على نفسه ليلا ، ولكنه حين يكبر يتعلم ضبط نفسه ، وهو نائم . وكذلك الحال فى رقاده ،

فهو يتقلب على سريره ، ثم يقع على الأرض ، فيستيقظ ، ويتألم ، فيتعلم كيف يضبط نفسه دون وعى .

وروى الأستاذ كلاباريد فقال إن الذى ينام على كرسى وهو يقرأ صحيفة ، ويدخن سيجاراً ، قد تقع منه الصحيفة أو السيجار . وقد يحدث عكس ذلك ، أى احتفاظ النائم بما يمسك به . وضرب مثلا بنفسه فقال إنه كان يجلس إلى مكتبه يعمل ، فنام وهو يضع القلم فى فمه ، ومع ذلك لم يقع القلم . ثم تساءل قائلا : أيعنى ذلك أن شفتيه ظلتا مستيقظتين بالإضافة إلى القلم ؟

وتعليل هذه الظواهر التى يتصرف فيها النائم وكأنه فى يقظة يسيطر على حواسه وعلى أعصابه ، يرجع إلى « الإيحاء » مما سنذكره فى بابه ونبسطه فى موضعه ، إن شاء الله . وعندئذ يزول العجب ويبرح الخفاء .

وقد درس العلماء الساعات التى يقضيها المرء نائماً بالنسبة إلى سنه ، وطلعوا بعدة إحصاءات ، خلاصتها أن البالغ يحتاج إلى ثمانى ساعات كل يوم . أى أن الإنسان يقضى ثلث عمره نائماً .

ونذكر لزيادة الفائدة ثبتا كاملا بعدد ساعات النوم منذ الطفولة حتى الشباب .

جدول ساعات النوم

العمر	الساعات	العمر	الساعات
من الولادة		١٠ سنوات	١٠ ساعات ١٣ دقيقة
حتى ٣ أشهر	٢١ ساعة	١١ سنة	٩ » ٥٦ »
٣ شهور	١٨ »	١٢ »	١٠ »
٦ »	١٤ »	١٣ »	٩ » ٣٦ »
سنة	١٣ »	١٤ »	٩ » ٣١ »
٤ سنوات	١٢ »	١٥ »	٩ » ٦ »
٧ »	١١ » ١٤ دقيقة	١٦ »	٨ » ٥٤ »
٨ »	١٠ ساعات ٤١ »	١٧–١٩ »	٨ » ٤٦ »
٩ »	١٠ » ٤٢ »		

وقد أوردنا هذا الجدول من إحصاءات علماء مختلفين ، وفيما يختص بالأشخاص من سن ٧ إلى ١٩ ، فهو عن العالمين ترمان وهوكنج . وعندما يطعن الإنسان فى السن يقل عدد ساعات نومه ، فهو للشيخ من ٥ إلى ٦ ساعات فقط .

وليس من الضرورى أن ينطبق هذا المتوسط على جميع

أفراد الناس ، فنهم من يزيد نومه عن هذا المعدل ومنهم من يقل . وقد ينقص هذا القدر إلى الحد الذى يوصف صاحبه بالأرق ، ويكون هذا الأمر طبيعياً فيه . فقد تحادثت مع أحد أساتذة الطب بالقصر العينى ، وكان منتدباً إلى مؤتمر ابن سينا فى بغداد مع وفد مصر الذى كنت مشتركاً فيه ، وكان مصاباً بهذا الأرق الطبيعي ، فأخبرنى أنه لا ضرر منه ، ولا علاج له ، وأنه لاينام خلال الأربع والعشرين ساعة أكثر من ساعة أو ساعتين.

وحيث كان كلامنا عن أوساط الناس لا عن الشواذ ، فلا نزاع أن الجسم يحتاج إلى ثمانى ساعات من النوم الهادئ حتى يتيسر للمرء أن يقوم بعمله خلال النهار على أحسن وجه ، وأن ينتج أفضل إنتاج . ولكننا نلاحظ أن كثيرين من الناس يظلون ساهرين طول الليل ، بعضهم يجلس فى المشارب والمقاهى ، وبعضهم الآخر يذهب إلى دور السينما أو التمثيل ، وبعضهم الثالث يعتكف فى داره يستمع إلى المذياع ، فلا ينامون إلا بعد الاستمتاع بهذه البرامج التى لا تنتهى إلا بعد منتصف الليل . ويضطرون إلى النهوض مبكرين فى الصباح للذهاب إلى أعمالهم ، فلا يقضون أكثر من ست ساعات نائمين ، وهى

مدة ليست كافية ليشبع الجسم من حاجته . أما الساعة أو الساعتان مما يقضيهما أحدنا فى الراحة بعد الظهر فإنهما لا يعوضان ساعات الليل بأى حال ، ولا يكون نوم الإنسان نهاراً عميقاً كالنوم فى الليل .

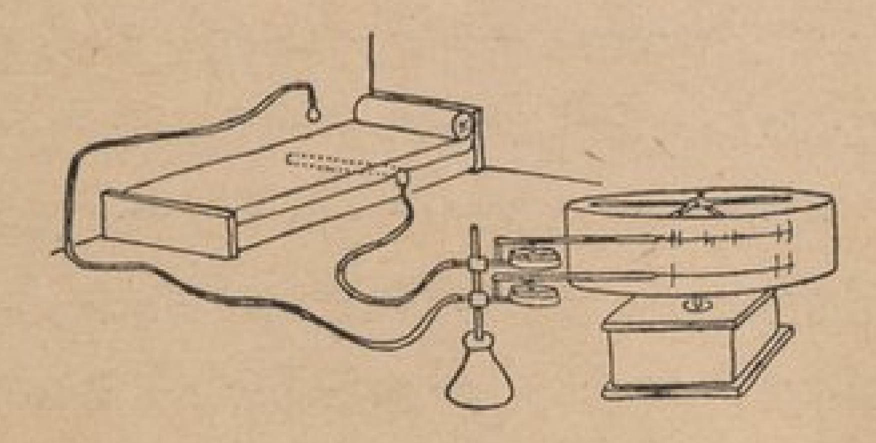
وأعمق الأوقات التى لا يدرى فيها النائم أى شىء يدور حوله هى أول الليل ، وتستمر هذه الفترة حول ساعتين ثم يخف النوم بعدها ، ويتنبه النائم لأيسر الأصوات ، ويأخذ فى التقلب والحركة .

وقد رجعنا إلى رسالة الأستاذة ستانسلاوا مالنياك التى قدمتها إلى جامعة جنيف للحصول على إجازة الدكتوراه عام ١٩٣٤ ، وذلك بإشراف الأستاذ كلاباريد الذى تحدثنا عنه من قبل . وتقع الرسالة فى خمسين صفحة فقط ، وموضوعها « الحركة فى أثناء النوم » ، اعتمدت فيها على التجارب ، وعلى جهاز خاص استحدثه كلاباريد لهذا الغرض . وقد اهتدى إلى فكرة الجهاز من « الأكتوجراف » الذى اخترعه زيمانسكى عام ١٩١٣ لقياس نشاط الحيوانات وسكونها ، كما وصفنا عند الكلام على نوم الحيوان . ومنذ ذلك الحين أخذ العلماء يفكرون فى

ابتكار أجهزة تسجل حركة الإنسان وهو نائم .

ويتبين من الشكل صورة الجهاز الذى استعملته ، وهو عبارة عن أنبوبة من الكاوتشوك تحت الحشية التى يرقد فوقها النائم ، والذى يضغط عليها فى تقلبه فتسجل حركته على أسطوانة تدور حول نفسها .

وقد خلصت صاحبة الرسالة إلى عدة نتائج نذكر منها أن النوم المبكر يساعد على النوم الهادئ . وأن الانفعالات التى يتعرض لها الشخص فى أثناء ذلك تؤدى إلى اضطراب حركته فى النوم . وأن التعب الجسمانى أو العقلى إذا كان يسيراً أفضى إلى اضطراب النائم ، وإذا كان شديداً نام نوماً هادئاً .



جهاز يوضع تحت حشية سرير النائم لبيان حركته وتقلبه فى أثناء النوم

وللصوم تأثير على حركة النائم ، فإذا استمر الصوم يومين هدأ النوم ، وإذا استمر أكثر من ذلك اضطرب وخف .

وهناك علاقة بين عمق النوم والهدوء ، فالنوم فى أول الليل يكون عميقاً ، ثم حلوا هادئاً ، ثم خفيفاً عند الصباح .

ولكن كيف نقيس عمق النوم؟ يتميز النوم العميق بمقاومة اليقظة . والناس فى ذلك صنفان ، منهم مَنْ يغط فى نومه ويستغرق فيه استغراقاً شديداً حتى ليذهب وعيه عن أعلى الأصوات التى تدور حوله . ومنهم مَنْ يكون خفيف النوم يتنبه لأيسر صوت . ويستعمل الناس فى العصر الحاضر المنبهات التى تضبط عند وقت معين فتدق دقات رنانة متتابعة شديدة . وحكى لى أحد الأصدقاء أنه ضبط « المنبه » عند ساعة معينة ، فنهض من النوم وأوقفه عن الدق وعاد إلى الرقاد ثانية دون أن يدرى ما فعل . وهذا من جملة ما نسميه بالجولان النومى ، وما سوف نتحدث عنه فيما بعد . أما الذين لا يستعملون الساعات المنبهة فإنهم يعتمدون على أهلهم أو خدمهم فى إيقاظهم فى الوقت الذى يرغبونه ، كما ذكرنا عن كانط

الفيلسوف وكيف كان خادمه يوقظه فى الصباح . ومن الناس مَنْ يترك النوافذ مفتوحة حتى يدخل عليه نور النهار فيضىء الحجرة ويقلقه من النوم . ومنهم من يعتمد على نفسه ، بأن يوحى إلى نفسه أن يستيقظ فى ساعة معينة . وهذا باب يدخل فى سيطرة اللاشعور على الشعور .

فإذا خف النوم بعد مضى الفترة الأولى ، أخذ النائم يتقلب فى فراشه ، وقد يستثقل الغطاء فيرفضه ويتعرى ، فإذا كان الوقت شتاءً أصابه البرد . والأطفال أكثر تعرضاً لهذه الحالة من الكبار ، وهم إذا تعروا فى الليل وأصابهم البرد لم يستطيعوا ضبط أنفسهم ، فيتبولون على أنفسهم . ولذلك تحرص الأمهات على النوم إما إلى جانب أطفالهم أو على مقربة منهم ، وتغطيتهم بين حين وآخر . وكثيراً ما تستغرق الأم فى النوم فتهمل ابنها ثم تشكو من تبوله ليلا . ونحن ننصح الأمهات أن يلبسن أبناءهم الصغار وبناتهن الصغيرات سروالا (بنطلوناً) طويلا ، وأن يربطن هذا السروال ربطاً متيناً على الجلباب أو على « الجاكتة » ، حتى إذا رفض الطفل الغطاء لم يتعر عريا تاماً . ونصيحة أخرى لمن يتبول على نفسه شتاء ، أن توقظه

الأم فى منتصف الليل وأن تهيىء له فرصة التبول حتى تفرغ المثانة . وغالباً ما يفعل الطفل ذلك وهو نائم دون أن يدرى .

ومن الناس من يغطى رأسه وهو نائم ، وبخاصة فى الشتاء ، ومنهم من لا يطيق ذلك لأنه يشعر بضيق التنفس ، وكأنه يكاد يختنق.

أما شخير بعض النائمين فإنه من أنكر الأصوات ، ولذلك يتخذه المخرجون السينمائيون مادة للسخرية وإثارة ضحك المتفرجين . فإذا ابتلاك الله بمشاركة شخص من هذا الصنف فى حجرة فالويل لك طول الليل . ولذلك ينصح المجربون أن ينام الإنسان وحده ، وأن ينزل فى الفنادق فى حجرة ذات سرير واحد لا يشاركه فيها أحد . وأعظم أسباب الشخير الزوائد الأنفية التى يجب إزالتها بإجراء عملية جراحية . وقد لا يكون السبب راجعاً إلى وجود زوائد أنفية ، بل إلى طريقة وضع الرأس على الوسادة ، أو الشعور بالتعب الشديد ، أو الاضطراب النفسانى .

جماع القول إن أحوال النائم حتى عند الشخص الواحد تتغير من العمق إلى الخفة ، ومن الثبات إلى التقلب ، ومن الهدوء إلى الاضطراب ، ومن الطول إلى القصر ، ومن الهيئات المختلفة التى تتعدد بتعدد الأفراد ، وتختلف بحسب أمزجتهم .

التنويم المغناطيسي

يلعب التنويم المغناطيسي بخيال العامة من الناس لعب السحر ، لما يجدونه فى هذه الظاهرة من بالغ تأثير ، وخروج على المألوف ، وصعوبة تعليل . الحق ليس فى التنويم المغناطيسي غرابة ولا سحر ، وقد كشف العلم عنه السر . لأن الأساس الذى يقوم عليه التنويم المغناطيسي هو الإيحاء suggestion ونحن نقوم بهذه العملية باستمرار دون أن نشعر فى حياتنا اليومية ، كالأم التى تأمر طفلها أن ينام ، أو المدرس الذى يأمر التلاميذ بالسكوت ، أو الخطيب الذى يسيطر على الجمهور ، وهكذا .

وقد جاء اسم التنويم المغناطيسي فى العربية من الذين ترجموا الاصطلاح الأجنبي hypnotism فى أواخر القرن الماضى بما كان معروفاً فى ذلك الوقت من وجود « سيال مغناطيسى » fluide يسرى من المنوِّم إلى الوسيط أو المنوَّم وكانوا يسمون تلك الظاهرة بالمغناطيس الحيوانى

Magnétisme animale إلى درجة أن أحد العلماء المشهورين جعل عنوان كتابه بهذا الاسم .

وتاريخ هذا العلم ، أو الفن ، حديث جداً ، فهو يرجع إلى أواخر القرن الثامن عشر ، حين قام الطبيب « مسمر » Mesmer بتنويم المرضى العصبيين لشفائهم . وكانت نظريته أن جسم الإنسان أشبه بقضيب من الحديد الذى يسرى فيه المغناطيس ، وأن الرأس والقدمين قطباه ، وحيث أن المغناطيس يمكن أن ينتقل من القضيب الممغطس إلى جسم آخر ، كذلك ينتقل المغناطيس من شخص – إذا كان ممغطساً – إلى آخر . والفرق بين المغناطيس الموجود فى قضيب من الحديد ، وبين الموجود فى جسم الإنسان ، أن المغناطيس فى الإنسان « حيوانى » ، ويمكن أن يكتسب بالإرادة ، وأن يوجه بالإرادة كذلك ، وأن ينقل إلى الوسيط من أطراف الأصابع التى يمر بها على جسمه من أعلى إلى أسفل ، ويسمى ذلك « بالسحابات المغناطيسية » ، مع تسديد النظر فى عينى الوسيط . ومن الأساليب التى كانوا يتبعونها فى اكتساب المنوم هذه المغناطيسية ، إذا لم تكن طبيعية فيه ، أن ينام فى الفراش

بحيث تكون رأسه متجهة نحو الشمال ، ورجلاه نحو الجنوب ، إذ فى الشمال يوجد النجم القطبى الذى تنجذب إليه الإبرة المغناطيسية على الدوام .

وعلى الرغم من أن لجنة من العلماء أصدرت حكمها على مِسْمر بالشعوذة ، إلا أن الأطباء النفسانيين بعد قرن من الزمان أخذوا بالتنويم المغناطيسى طريقة للعلاج ، وبخاصة الهستيريين . وتعلم الدكتور « بريل » Brill فى أمريكا أسلوبهم ، ولكنه رأى أنه لا يستطيع تنويم كل مريض ، فقد حدث مرة أنه حاول تنويم إحدى السيدات ، وأخذ يلقى عليها العبارة المألوفة : « إنك آخذة فى التثاقل ، إن جفنيك ينطبقان إنك تقعين فى النوم ، إنك تنامين » ولكن السيدة فتحت عينيها بسرعة وقالت : « كلا يا دكتور ، لست نائمة » . فذهب إلى طبيب يسمى كواكنبوس كانت الصحف تفيض بالإعلان عن مقدرته فى العلاج بالتنويم ، فقال له : « طبعاً لا يرغب مرضاك فى النوم لأنك تتبع طرقاً غير صحيحة » وأخبره أن يعطيهم جرعة وافرة من الكلورال أو البارالديد . ولكن هذا الدواء المنوم كان مستعملا بالمستشفى ، وكان يعرف أن له

عواقب مضرة واضحة ، كما كان المرضى يأبون تناوله .

وحول سنة ١٨٨٠ أصبح العلاج بالتنويم فى مدرسة شاركوه charcot بدعة العصر ، وشاع حتى اصطنعه كثير من الأطباء مثل بروير وصديقه فرويد . وأخذ بروير يعالج سيدة هستيرية مصابة بشلل وهى اسمها « حنة » ، فشرعت تحكى أحداثها الماضية وهى واقعة تحت النوم المغناطيسى . ورأى بروير أن حديث السيدة يؤدى إلى شفائها ، وظلت السيدة تتردد على بروير تطلب نصحه كلما اضطربت ، وكان ينومها . وفى أثناء إجراء هذه العملية ، وإلقاء العبارات المألوفة فى التنويم ، إذا بالسيدة تهجم عليه ، وتقبله ، وتعلن أنها قد حملت منه . فأسقط فى يد بروير ، واعتقد أن السيدة قد أصيبت بالجنون ، وعدل بعد ذلك عن العلاج بالتنويم المغناطيسى بتاتاً . وكذلك انصرف فرويد عنه ولكن لأسباب أخرى ، إذ رأى استحالة تنويم كل مريض ، فضلا عن عدم جدوى هذه الطريقة ، ولأنها تجعل المريض فى حالة من الخضوع التام للطبيب ، ويعيش مسلوب الإرادة ، ولا استقلال له . ونحن نريد من العلاج أن نصل بالمريض إلى

الاعتماد على نفسه حتى يكون إنساناً صحيحاً .

الحق ليس التنويم المغناطيسى إلا مظهراً براقاً سريعاً . حكى الدكتور بريل فى كتابه « محاضرات فى التحليل » أنه ذهب إلى باريس والتحق بأحد مستشفياتها . واقترح ذات يوم أن يستعرض أمام الطلبة حالة تعالج بالتنويم ، وكان المريض مصاباً بحالة عصبية هى اختلاجة Tic فى وجهه . وقام الدكتور بريل بتنويمه ، وأمره بالامتناع عن هذه الحركة العصبية ، ثم أيقظه ، وإذا بالاختلاجه تقف .

ومن أضرار هذا العلاج أن المريض يتعود التنويم ، ويفقد شخصيته ، وتعود العلة بين حين وآخر إلى الظهور لأنها لا تزال موجودة كامنة فى نفسه ، ويذهب كلما اضطرب إلى الطبيب لتنويمه ، لأنه لم يشف تماماً ، أو لم يشف أصلا . أعنى أن التنويم يصبح أشبه بالمكيفات التى لا يستغنى عنها المريض . ومن أمثلة ذلك ما رواه الدكتور بريل أن رجلا من رجال الأعمال فى بوينس إيرس طرق باب عيادته ذات يوم فى نيويورك ، وأخبره أنه منذ شبابه ، قبل هجرته إلى أمريكا الجنوبية ، وكان يعيش فى فينا ، كان يشكو من صداع

شديد فى الرأس ، فذهب فى ذلك الحين إلى الدكتور كرافت إبنج الذى عالجه بالتنويم فسكنت آلامه . وهاجر الشاب ، ونجح فى أعماله ، وبلغ من العمر الخمسين ، ولكن الصداع لم يتركه أبداً ، ولم يجد له دواء خلاف التنويم ، إلى درجة أنه كان يحرص قبل سفره إلى مدينة أخرى أن يتأكد من وجود طبيب يعرف هذا الفن ، ولما أراد السفر إلى نيويورك ، كتب إلى إحدى المستشفيات فقدمت إليه عنوان الدكتور بريل . وعندئذ سأله الدكتور : « أتحس بصداع » فأجاب الرجل : « كلا ، لقد جئت منذ ثلاثة أسابيع ، ولكنى إذا لم أكن واثقاً من وجود طبيب ينومنى ، أصاب على الفور بالصداع » .

ولعلك عرفتَ من هذه القصص أن جوهر التنويم يقوم على الصلة بين الطبيب القوى الإرادة صاحب السلطان ، وبين المريض ضعيف الإرادة قليل الحيلة . وترجع هذه الصلة إلى العلاقة السابقة بين الأب وابنه ، فالأب مطلق القوة ، والابن عاجز ضعيف . والأب ينوّم ابنه بالأمر ، ويزجره ليسكت ، فيطيع الابن خوفاً . ولكنه حين يكبر يتمرد ، ويخرج على إخضاعه له .

وتنويم الحيوانات يقوم على هذا المبدإ . انظر إلى تاجر الدجاج كيف ينوّم الدجاجة ليضعها فى كفة الميزان ، إنه يضربها على جناحها ، ويكومها ، فتستكين ، وتهدأ . وهناك طريقة أخرى أفعل : ارسم خطاً مستقيما بالطباشير على الأرض ، ثم ضع الدجاجة مكومة بحيث يكون منقارها على هذا الخط ، فتتبعه بعينيها ، ثم اتركها ، تظل الدجاجة راقدة ، منومة .

وتنويم الجماهير يستند إلى المبدإ السابق ، نعنى السلطة والإيحاء . فلا بد من قائد للجماهير ، هو الزعيم ، أو الخطيب أو رجل الدين ، أو المعلم ، أو أى شخص بارز ذى صفة وسلطان يلقى أوامره فيتبعه الجمهور . ويكفى أن يستجيب له فريق حتى يجر وراءه الباقين ، دون أن يعلموا لماذا يسيرون فى هذا الطريق . كل ما فى الأمر أن الفرق بين التنويم المغناطيسى الفنى الذى يتم بحركات معينة وينتهى إلى وقوع الشخص فى حالة تشبه النوم تماماً ، لأنه يكون مغمض العينين راقداً ، وبين هذا التنويم الذى تسلب فيه إرادة الشخص ، أن النوع الأول يفقد صاحبه الوعى فينسى بعد اليقظة ما كان يفعله ويقوله وهو نائم ، وأن النوع الثانى لا يفقد معه الشعور .

وقد اختلف العلماء فى أمر التنويم المغناطيسى أيشبه النوم الطبيعى أم هو مختلف عنه ، فذهب بعضهم إلى أنه شبيه به وليس بينهما فرق سوى هذا الأمر الخارجى ، وذهب بعضهم الآخر إلى أنهما مختلفان ، وذلك لانعقاد هذه الصلة بين المنوم والوسيط ، وهى صلة لا يكتفى فيها بأن يسمع الوسيط أوامر المنوّم عن طريق الأذن فيلبيها ، بل يكون الاتصال عن طريق الفكر فقط ، نعنى أن يفكر المنوّم فى شىء فينقله إلى ذهن الوسيط .

ولعلك حضرت هذه الحفلات التى يقوم فيها المنومون باستعراض ألعابهم مع الوسيط ، ومنها أن يكون الوسيط فى وسط المسرح ، وينزل المنوّم فى الصالة بين المتفرجين ، ويأخذ شخص ورقة بيضاء يجعله يكتب فيها شيئاً ، ثم يطلب المنوم من الوسيط أن يقرأ ما يوجد فى تلك الورقة . وتعليل ذلك هو انتقال الفكر ، أو التلباثى . وانتقال الفكر ظاهرة طبيعية تحدث بين الأصدقاء ، والشعور عن بعد من هذا القبيل أيضاً . أما ما يحدث على المسرح من أفعال عجيبة فمعظمه من ألعاب الحواة . وقد سأل الدكتور بريل أحد طلبة الطب

هذا السؤال : أيمكن إيقاف أى وظيفة فسيولوجية بالتنويم ، مثل الدورة الدموية ؟ فأجاب : « يزعم بعض الناس ذلك ، ولكنى شخصياً لم أستطع . فى قدرة المرء التأثير على وظائف الحياة التى تجرى كل يوم . وتصحب الأعمال العنيفة عادة بشىء من الانفعال . مثال ذلك أن الإنسان يصفر وجهه إذا رأى شيئاً مخيفاً . وليس هناك سحر فى أن يحدث المنوّم اصفرار الوجه ، إذ من الممكن أن تحدث هذه الظاهرة بغير هذه الطريق . وقد زعم أحد المنوّمين ذات مرة أنه يستطيع أن يجعل ذراعه أبيض بمجرد الإيحاء . واتضح بالبحث أنه يربط ذراعه من أعلى بأنبوبة من الكاوتشوك يضغط عليها فتحبس الدم » .

وكنت أتحدث مع الأستاذ لويس جارديه المختص فى الفلسفة الإسلامية والذى ألف مع صديقنا الأب قنواتى كتاب « المدخل إلى علم الكلام » بالفرنسية ، عن النوم والتنويم ، وما يحدث فى أثناء ذلك من عجائب ، فأخبرنى أنه شهد تجارب بعض الهنود فى باريس ، والتى تسمى فى اصطلاحهم فلسفة « اليوجا » أى السيطرة على أعضاء الجسم وبخاصة القلب

والتنفس ، وأن أحد هؤلاء الهنود استطاع أن يوقف دقات قلبه بضع دقائق ، وكذلك تنفسه ، بحضور كبار الأطباء فى فى كلية الطب ، وأن رسام القلب لم يسجل أى حركة . ونحن نعلم أن بعض فقراء الهند يدفنون أنفسهم أحياء لمدة قد تبلغ الشهر ، فى صندوق زجاجى مقفل من جميع جوانبه ، ويأتى الناس ليتفرجوا عليه ، ثم يفتحون الصندوق بعد ذلك فيستيقظ ، أو يصحو من موته المؤقت . وهذا شىء يرجع إلى قوة التنويم المغناطيسى ، وقدرة الإنسان على السيطرة على نفسه وعلى أعضائه .

ولنرجع إلى موضوع التنويم والفرق بينه وبين النوم الطبيعى . فقد ذكرنا انقسام العلماء على أنفسهم فى هذه المسألة . منهم مَنْ يزعم أن التنويم المغناطيسى يختلف عن النوم الطبيعى المألوف ، لأنه يتم بأمر المنوّم ، ولأنّ النائم يستيقظ بالأمر أيضاً ، ويلبى أوامر المنوّم وتكون حواسه متفتحة . فالنائم مغناطيسياً ليس فى حالة نوم ، بل فى يقظة .

ويذهب الأستاذ وليم مكدوجل فى كتابه عن علم النفس الشاذ abnormal Psychology إلى أنه لا خلاف بينهما.

وهو يفسر الظواهر التى تبدو من الوسيط ، من استماعه للمنوّم فقط وعدم إحساسه بأى شىء آخر ، بأننا فى اليقظة والنوم نخضع لإحساسات معينة نتيجة الانتباه أو الاختيار . ألسنا ونحن أيقاظ تدور حولنا كثير من الأشياء ولا نحس بها ، وبخاصة إذا كنا مستغرقين فى التفكير . ألا ترى إلى الماشى فى الطريق وهو شارد الذهن كيف يصم أذنيه عن سماع أبواق السيارات مهما تكن عالية . فهذه هى حال النـــائم تنويماً مغناطيسياً ، يأمره المنوّم أن يذهب لمقابلة فلان وأن يخبره كذا وكذا ، فيتوجه إليه لا يلوى على شىء . وعلى هذا الأساس نتصرف فى الأحوال العادية ، فنحن نوحى إلى أنفسنا أن نفعل هذا الأمر فنستمر فى عمله . وقد يتعدى هذا الإيحاء إلى النوم ، فنحدث أنفسنا أن نستيقظ فى ساعة معينة فيكون كما أمرنا أنفسنا . كل ما فى الأمر أن التنويم نخضع فيه لسلطان شخص خارجى ، وأن الأحوال العادية نخضع فيها لسلطان أنفسنا .

ويقوم جوهر التنويم على أساسين ، إما السلطة والأمر ، وإما الإيحاء والتفاهم . ومعظم تنويم المسارح يقوم على الأساس

الأول ، وهو يعتمد على اتخاذ المنوّم هيئة الآمر فى نظرته وفى صوته . ولكن الأطباء لا يستريحون لهذه الطريقة لأنها تلغى شخصية المريض ، ويؤثرون عليها طريقة الإيحاء والتفاهم . فإذا اقتنع المريض بعد المحادثة بالنوم ، ورضى أن يقوم الطبيب بهذه العملية ، فلن يستغرق نومه أكثر من دقائق ، يرقد بعدها وكأنه نائم نوماً طبيعياً ، ما عدا هذه الصلة المنعقدة بينه وبين الطبيب ، والتى يسمونها فى الاصطلاح النفسانى « رابور »
Rapport

ومع ذلك قد يقاوم المريض النوم فجأة . روى أحد الأطباء أنه كان ينوّم شاباً تدل جميع الدلائل أنه سهل التنويم . وبعد أن استغرق الشاب ، قال له الطبيب : « سأوجه إليك الآن بعض الأسئلة تجيب عنها ». وفجأة استيقظ الشاب وهو يرتعش خوفاً . واستغرب الطبيب ، ثم أعاد تنويمه ، ولكنه كلما أراد سؤاله استيقظ . وعندئذ فطن الطبيب إلى أن المريض يخفى بعض الأسرار التى لا يريد أن يطلعه عليها . فقال له وهو نائم : « استمع جيداً . ليس هناك ما تخشاه . لا يهمنى الاطلاع على دخائلك . كل ما فى الأمر أريد أن أسألك بعض

الأسئلة العادية وأن تجيب عنها ، لأتبين أنك على صلة بى ، وأنك تسمعنى . إذا لم ترغب فى الإجابة عن أى سؤال فعليك أن تهز رأسك » فسارت العملية بعد ذلك سيراً حسناً . وكان من الواضح أن المريض مصاب بما يعرف بالشعور بالجريمة ، وأنه يريد حماية نفسه دون وعى .

ويتضح من هذه القصة أن النائم مغناطيسياً لا يفقد وعيه تماماً ، بل يكون متنبهاً . يستطيع المنوّم أن يأمره أن يأخذ سكيناً من الورق ، وأن يطعن بها شخصاً معيناً ، فيفعل ذلك . ولكنه إذا أعطاه سكيناً حقيقية ، رفض أن ينفذ الأمر .

وقد دار بحث طويل حول مدى خضوع الوسيط لتأثير المنوم ، أيستطيع أن يحمله على ارتكاب الجرائم أو لا . هل إذا أمره أن يتوجه ليسرق خزانة من بيت ، أو ليقتل شخصاً ، ينفذ هذا الأمر ، أو يستيقظ ضميره فيعارضه . ونحسب أن الجواب عن هذا السؤال أصبح واضحاً من المناقشات والأمثلة السابقة ، لأن النائم لا يفقد إرادته تماماً ، ولا تنمحى شخصيته ، اللهم إلا إذا كان هذا الأمر موافقاً لطبعه وميله .

ومن الأحوال التى يستخدم فيها التنويم بنجاح حتى الآن ،

علاج المدمنين على الخمر والتدخين . والطريقة المستعملة فى هذا العلاج هى الإيحاء إلى النائم بأن كل كأس من الخمر يشربها ذات طعم كريه جداً ، حتى لقد تؤدى إلى القىء . وكذلك الحال فى التدخين ، فكل سيجارة يدخنها النائم كريهة الطعم ، ويتقيأ بعدها . فالمنوم يلجأ إلى اللعب بإحساسات المريض الخاصة بالشم والذوق ، أى إلى خداع الحواس . ومن الواضح أنه لا بد من رضا المريض بالتنويم والعلاج ، والرغبة فى التخلص من هاتين الآفتين .

ومن الأمور التى تعالج بالتنويم الإحساس بالألم ، فيصبح التنويم أشبه بالمخدر الذى يسكن الألم دون أن يزيل أسبابه .

ولكى نفهم جوهر التنويم ، وهو سيطرة اللاشعور على الشعور ، يحسن أن نتكلم عن ظاهرة أخرى من أغرب الظواهر وهى مشى الإنسان فى نومه ، وأدائه كثيراً من الأعمال دون أن يشعر ، وهو ما يسمى بالجولان النومى .

الجولان النومى

SOMNAMBULISM

آثرنا الحديث عن التنويم المغناطيسى ، الصناعى ، قبل الحديث عن « السومنابلزم » الطبيعى ، لأن الأول يخضع للتجربة ، ويمكن تمييز ظواهره ، ومعرفة السر فى حدوثها . وقد جرت عادة العلماء أن يطلقوا اسم « السومنا بلزم » على الشخص فى حالة نومه المغناطيسى أو الطبيعى ، بمعنى أنه يأتى أفعالا وهو نائم ، سواء أكانت هذه الأفعال حركات كالمشى ، أو كلاماً . وفى اللغة العربية يسمى السومنابلزم « بالجولان النومى » لأن النائم يتجول ، أى يتحرك ، فإذا استيقظ لا يدرى ماذا كان يفعل وهو نائم .

وهذه الظاهرة شائعة ، وكلنا شاهدها ، على الأقل ملاحظة حديث النائم بصوت عال ، وبخاصة الصبيان حتى سن الشباب . وأقل من ذلك حدوثاً قيام النائم من سريره ، وتجوله فى الدار ، ثم عودته إلى السرير بعد ذلك . ويبدو أن حديث

النائم يكون أصرح منه وهو فى حالة اليقظة .

وقد روى المشتغلون بهذا الفن النفسانى كثيراً من الروايات عن أشخاص كانوا ينهضون من فراشهم ، ويأتون كثيراً من الأعمال الغريبة .

كان خادم الفيلسوف جسندى يحمل على رأسه صينية مملوءة بالقوارير والزجاجات ، ويرتقى درجاً ضيقاً ، ويتفادى الاصطدام بأى عقبة فى الطريق ، حتى يبلغ الغرفة العليا ، كل ذلك فى الظلام ، وهو نائم .

وكان أحد طلاب الموسيقى ينهض ليلا وهو نائم ، فيكتب « النوتة » ، ويصحح كثيراً من الأخطاء ، ثم يعود بعد ذلك إلى سريره .

ويروى أن شخصاً نهض من فراشه ، وخرج من النافذة ، ومشى على كورنيش الدار من الخارج ، وتجمع الناس فى الشارع يحبسون أنفاسهم خشية وقوعه ، وظل النائم يمشى على الكورنيش مغمض العينين ، حتى دار حول المنزل ، وعاد إلى النافذة ، ودخل منها ، وعاد إلى سريره ، فلما استيقظ لم يذكر شيئاً مما حدث .

وحدثتنى أم أنّ ابنتها الصغيرة البالغة من العمر أربع سنوات قد أصابها مس من الجنون ، أو الشيطان ، فهى ترقد إلى جوارها ، وفجأة استيقظت البنت وأخذت تضرب أمها بيديها ، ثم عادت إلى نومها واستغرقت فيه . وذهلت الأم للمفاجأة ، ولم تستطع تعليل هذه الظاهرة ، فالبنت صغيرة السن ، فضلا عن ذهاب وعيها فى النوم . قلت للأم : هل ضربت ابنتك فى أثناء النهار ؟ قالت : نعم ، إنها كثيرة الشقاوة ، ولا تسمع الكلام ، فقلت للأم : إليك البيان ، وهذا هو التفسير لسلوك ابنتك . من الطبيعى أن يسعى المرء إلى رد العدوان عن نفسه ، وبخاصة إذا شعر أن العدوان كان ظلماً ، ولم تفعل ابنتك شيئاً يستحق الضرب ، لأن الشقاوة أمر طبيعى فى الأطفال ، وقد حاولت الطفلة أن ترد عدوانك فى حينه ولم تستطع لأنك أقوى منها ، واستمرت رغبتها فى الانتقام موجودة فى نفسها ، وتذكرت الموقف فى أثناء النوم ، فقامت وأخذت تكيل لك الضربات حتى شفت غليلها ، ثم عادت إلى رقادها. وإذا شئت ألا تتكرر هذه الظاهرة ، فعليك بالامتناع عن ضرب ابنتك بتاتاً. وليس الضرب سبيلا إلى التربية الصحيحة.

وجاءنى شخص يصحب ابنه البالغ من العمر إحدى عشرة سنة ، وهو طالب فى المدارس الابتدائية . أما الأب فرجل رقيق الحال ، يشتغل موظفاً بسيطاً فى الحكومة . وهو يسكن فى حجرتين فى الدور الخامس بمنزل فى حى العباسية . وذات ليلة ، حول الساعة الحادية عشرة مساء ، رأى البقال المجاور للمنزل هذا الصبي يمشى فى الطريق ، وهو يلبس الجلباب ، فنادى عليه فلم يجب النداء ، فجرى وراءه حتى أمسك به ، وكانت دهشته عظيمة حين وجد الصبى نائماً ، فأيقظه ، وأعاده إلى المنزل ، واعتقد الأب أن ابنه قد أصيب بنوبة من نوبات الجنون ، وجاء يلتمس منى النصيحة . قلتُ للأب : أتضرب ابنك ؟ قال : نعم ، إنه لا يستذكر دروسه ، كما يهرب من المدرسة . وعلمت أن الرجل قد توفت زوجته وهى أم الولد، وتزوج غيرها . وفسرت للرجل علة قيام ابنه ليلا ، وخروجه من البيت ، فهذا دليل على عدم رغبته فى المعيشة به نظراً لما يلاقيه من قلة العطف، والضرب . ورسخت فكرة الهرب فى ذهنه ، وتحولت إلى سلوك بغير وعى ، أو فى هيئة هذا الجولان النومى .

ويسمى بعض العلماء هذا السلوك ، بالحركات الأتوماتية automatic أى أن المرء يصبح كالآلة . وقد اصطنع الدكتور بيبرجانيه هذا الاصطلاح ، وله كتاب مشهور بعنوان « الأوتوماتزم البسيكولوجيك » .

ونحن نتصرف فى اليقظة تصرف الآلات ، دون وعى ، فى هذه الأعمال التى نسميها أعمالا عادية ، دون أن نخطىء. فالخادم يصعد السلم ليلا فى الظلام وهو يحمل أدوات الطعام دون أن تقع منه ، لأن رجليه قد حفظت المنحنيات والمنعطفات . فليس من الغريب أن ينهض خادم جسندى ويفعل ذلك وهو نائم.

ويرى الأستاذ مكدوجل فى كتابه الذى ذكرناه من قبل أن ظاهرة الأفعال الأوتوماتيكية التى تحدث من الإنسان فى يقظته ، وتلك التى تحدث منه فى نومه كالكتابة والجولان من جوهر واحد ، وهى صور مختلفة للأتوماتزم .

ونبدأ بصورة الأوتوماتزم الخاصة بالكتابة فى أثناء النوم ، فنقول إن الشاعر الإنجليزى كولردج ألف قصيدة من الشعر تسمى « قبلا خان Kubla Khan » سنة ١٧٩٧ ، وهو يقول إنه رأى القصيدة فى الحلم ، فلما استيقظ دونها ،

وذلك عقب قراءته وصف قصر قبلا خان حاكم الصين وحفيد جنكيزخان . ونحن لا نشك فى صدق كولردج فى روايته .

ومن الواضح أن اليد إذا كتبت ، وجرت بالقلم على الورق ، فإنما تفعل ذلك بناءً على الفكر الذى يملأ الذهن ، ويكون قد نضج . وفى بعض الأحيان يكون التفكير عن وعى ، وفى بعض الأحيان الأخرى يصدر من غير وعى . فنحن قد نفكر فى حل تمرين هندسة ونحن نائمون ، ونستيقظ لنجد الحل جاهزاً . وقد نمسك بالقلم ونخطط به على ورقة بيضاء ، ونشعر بما نكتب عابثين . وفى بعض الأحيان تتحرك اليد وهى ممسكة بالقلم وتخط رسوماً أو تكتب عبارات ندهش بعد كتابتها . وفى بعض الأحيان يشعر المرء بما يكتب ، ولكنه لا يعرف ماذا يكتب بعد ذلك ، وكيف يتم القصة ، كأن يده هى التى تسوقه .

وأغرب من ذلك أن يقوم الشخص بعمل معين يشعر به ، كأن يقرأ فى كتاب مثلا ، ويترك يده تكتب بالقلم ما تشاء . وهذا دليل على انحلال الشخصية ، وعلى أن اللاشعور يتحرك . حكى أحد الأطباء النفسانيين أن مريضاً جاء إليه يشكو

« الوسوسة » ، وأنه يغسل يديه باستمرار ، فعالجه بطريقة « الكتابة الأوتوماتيكية » ، أى علمه أن يكتب بيده ، ثم سأله عن سبب هذه الوسوسة ، وأخذت يده تكتب قصة قديمة عن حياته حين كان فى العاشرة من عمره ، وكان عنده كلب يحبه حباً جماً . وذات يوم وقع الكلب فى « مجرور » وكاد أن يغرق . فدعا الغلام صديقاً له أمكسه من رجليه ، ومد يديه وأنقذ الكلب من ذلك المكان القذر ، بعد أن تلوثت ملابسه وجسمه . فلما عاد ضربه أبوه ، وأخافه قائلا له إنه بهذا العمل قد تعرض لكثير من الأمراض . ومنذ ذلك الحين وهو يغسل يديه ، ونشأت عنده عادة الوسوسة .

وعلى هذا الأساس يفسر العلماء ظاهرة « الكتابة الروحية » أولئك الذين يزعمون أنهم يجلسون إلى منضدة ، ويضعون كوباً يحركونه بينهم ، وكل واحد منهم يكتب حرفاً أو كلمة ، وتخرج من جملة كتابتهم الجمعية إجابات عن أسئلة معينة يعتقدون أن الروح هى التى تمليها . الواقع أنها ضرب من الكتابة الأتوماتيكية تتم بصورة جمعية لاشعورية ، ولذلك لا بد أن تكون الجماعة مؤتلفة فيما بينها ، أى إذا دخل بينها شخص

غير مؤمن بما يفعلون ، لا تفلح الجلسة . وإذا فحصت هؤلاء القوم الذين يقال عنهم روحانيين ، ويمارسون لعبة المنضدة ، رأيت أنهم يمشون فى نومهم أو يكتبون ، وأنهم من الذين يسهل تنويمهم مغناطيسياً .

وروى الأستاد مكدوجل هذه الحالة فى كتابه السابق قال : « كان رجل فى شبابه يشتغل سمساراً فى البورصة ، ويعيش معيشة اجتماعية عادية ويمارس الألعاب الرياضية . وكانت أذواقه تشبه ما يجرى بين أهل طبقته ، ولم تكن عنده أى ميول أدبية ، ولم يكن يحفل بالشعر الذى كان ينظر إليه على أنه عمل يليق بالنساء لا الرجال . وكان من عادته أن يظل راقداً بين اليقظة والنوم قبل أن ينهض من فراشه فى الصباح . فلاحظ أنه وهو فى تلك الحالة من اليقظة النائمة تفد على ذهنه أبيات خيل إليه أنها شعر . وراق له أن يدونها على الورق ؛ وتبين أنها مؤتلفة متسلسلة تشبه ما يقرؤه من المنظوم ، وعندئذ أرسل بعض هذا الشعر الذى دونه فى هذه الحالة اللاشعورية إلى إحدى المجلات التى قبلت أن تنشره . وفى الوقت الذى كان يروى لى فيه هذه الوقائع (والحكاية على لسان الأستاذ

مكدوجل) كان كثير من قصائدة التى نظمها فى تلك الحالة قد نشر فى كثير من المجلات المشهورة ، وتناول عليها أجراً . وقد قرأت بعض تلك القصائد ورأيت أنها جيدة السبك رفيعة الأسلوب ، تنحو نحو المذهب الرومانتيكى . ومن غرائب هذا التأليف أن أبيات القصيدة بتمامها تفد على ذهنه ويشعر بها ، ولكنها غير مرتبة إذ تكون أبياتها مختلطة ، فيرتبها وهو فى حالة اليقظة دون أى تغيير آخر » .

وننتقل من حالة الكتابة فى النوم ، إلى حالة المشى أو الجولان .

والجولان على صورتين ، إما هرب ، وإما مجرد حركة فى أثناء النوم . وقد ضربنا مثلا بالهرب من قبل ، وتبين منه أن الطفل يتجه دون وعى إلى الخروج من البيت . وهناك أشخاص يتحركون إلى أماكن بعيدة ، ثم يستيقظون فيدهشون لم يكونون فى هذا المكان ، وينسون كل شىء عما فعلوه فى أثناء نومهم . وهذه حالة رواها الأستاذ مكدوجل ، قال : كان جندى يعمل فى جبهة القتال ينقل الرسائل من مكان إلى آخر راكباً رادجة بخارية . وذات يوم وجد نفسه بعد عدة ساعات يمشى

بدراجته فى شوارع مدينة على ساحل البحر تبعد عن جبهة القتال مائتى ميل . فامتلأت نفسه دهشة ، وخشى الاتهام بالهرب من الجيش ، فسلم نفسه للبوليس الحربى ، ولم يستطع أن يفسر كيف انتقل من الجبهة إلى الميناء البعيد . وبعد أن مكث فى عدة مستشفيات ، جاء تحت رعايتى . ولم تظهر عليه أى أعراض سوى هذا النسيان الخاص بهذه الفترة القصيرة مع شعور بالانقباض والكآبة ، وهو شىء طبيعى ينشأ من الظروف التى أحاطت بشخص فى مثل ماضيه ومركزه ومسئوليته . ولما لم تفلح معه طريقة الحديث فى اليقظة للتغلب على ذلك النسيان ، فقد لجأت إلى التنويم المغناطيسى ، فتذكر كيف انفجرت قنبلة على مقربة منه فطرحته أرضاً ، ثم نهض ، وركب دراجته وتوجه إلى الميناء ، مستدلا بالعلامات الموجودة فى الطريق ، وبالسؤال . وهكذا اتضح أنه كان مسوقاً بالخوف الذى اتخذ هيئة الرغبة فى الابتعاد عن منطقة الخطر .

وهذه قصة أخرى توضح الفرق بين الهرب اللاشعورى فى النوم ، وبين الجولان : « أرسل جندى إلى المستشفى عقب أن فقد وعيه من انفجار قنبلة . وكشف عليه الطبيب ، فلم

يجد به أعراضاً مرضية ، وكاد أن يكتب أمراً بعودته إلى ميدان القتال ، لولا أن زملاءه فى العنبر جاءوا يشكون أنه يتجول وهو نائم . وراقب الطبيب حالته ، ووجد أنه ينهض كل ليلة عدة مرات ، ويتوجه إلى جانب سرير الشاويش الموجود فى العنبر ، ويظل واقفاً هناك حتى يقاد إلى فراشه مرة ثانية،ولم يستطع الجندى تعليل هذه الظاهرة . واستطاع فى أثناء التنويم المغناطيسى أن يعيد وصف الحادثة التى وقعت له ، فقد انفجرت قنبلة فقتلت عدة جنود وجرحت البعض الآخر ، وجرى صاحبنا إلى الشاويش ليبلغه ما وقع ، وبينا هو فى طريقه إليه انفجرت قنبلة أخرى أفقدته وعيه . وكان فى الجولان يعيد تمثيل هذا المنظر الذى انحلت الذاكرة الخاصة به ».

فالمشى فى أثناء النوم يدل على انحلال الشخصية ، فتتحرك الشخصية غير الواعية وتحرك صاحبها ، وتدفعه إلى الحركة والمشى والجولان ، وهو نائم دون أن يشعر بما يفعل ، وحين يستيقظ لا يتذكر شيئاً مما كان يفعله بشخصيته الأخرى .

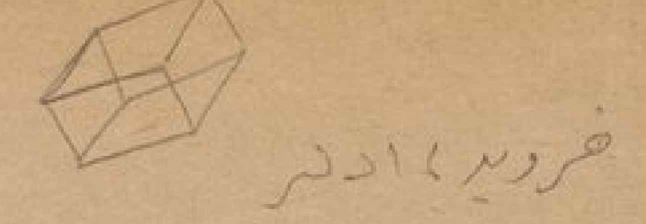
ويرى الأستاذ هادفيلد فى كتابه عن « الأحلام والكابوس » أن الجولان النومى صورة من صور الحلم ، ذلك أن تحليل الأشخاص الذين يتجولون فى نومهم يدل على أنهم يحاولون حل مشكلة تعترضهم . فهذه طفلة هددها أبوها حتى أفزعها ، وشعرت بالرغبة فى الهرب من الموقف ، ولكنها لصغر سنها لم تتمكن من الهرب وكبتت رغبتها . وفى أثناء نومها لم تحلم فقط بالهرب ، بل تنهض وتنزل الدرج لتهرب ، مما يدل على قوة الرغبة الكامنة الدافعة لها . ولذلك ينبغى أن نحمل أولئك الذين يصابون بالجولان النومى على محمل الجد ، وأن نعد هذه الظاهرة دليلا على المرض الكامن ، لأنه يدل على وجود مشكلة تواجه الطفل.

وأنت تعرف ولا ريب مأساة ماكبث التى كتبها شكسبير ، وصور فيها الليدى ماكبث تطمع فى الملك ، فتحث زوجها على قتل الملك دنكان ، وعلى قتل رفيقه بانكو . ويظهر شبح بانكو فى مأدبة عظيمة ولا يراه إلا ماكبث . أما الليدى ماكبث فيثقل عليها ضميرها ، وتمشى فى أثناء نومها متجولة ، وتغسل يديها من آثار الدماء التى تتوهمها . فانظر كيف يحرك الضمير الإنسان حتى فى نومه .

ومما يروى أن سيدة متزوجة أخذت تتجول فى نومها ، وكان السبب فى ذلك أن أباها أصيب بمرض عضال ، وكان عليها أن تنهض ليلا بين حين وآخر لتطمئن عليه . ثم مات أبوها ، ومع ذلك ظلت مستمرة على هذه‌العادة فى صورة الجولان النومى . قد يقال إن هذا الجولان هو استمرار للعادة التى رسخت فى نفسها للعناية بأبيها المريض ، ولكن الواقع أنها كانت تعانى صراعاً ذهنياً ، فلم تكن ترغب فى فقدانه ، ومع ذلك كانت تعرف أن وفاته تخلص زوجها من أعباء مالية . كانت موزعة بين دافعين ، أحدهما العناية بأبيها المريض ، والثانى أن تتأكد من موته .

وهذا هو اللاشعور الذى ينشط فيحرك الإنسان فى نومه ، ويتخذ مرةً صورة الأحلام ، ومرةً أخرى صورة الجولان النومى .

وإذ قد بلغنا حديث الأحلام ، فلننقل إليه الكلام ، لنشهد عجائب الرؤى والسبيل إلى تفسير المنامات .



الأحلام

يرجع الفضل فى كشف السر عن الأحلام وتأويلها إلى فرويد الذى قسم الحياة النفسية إلى شعور ولا شعور. وهذه الحياة اللاشعورية هى العلة فى حدوث كثير من الأعمال نعجب لصدورها، كالنسيان، والأعمال الأوتوماتيكية، والجولان النومى. وقد وعدتك فى ابتداء هذا الكتاب أن أفسر لك ما ذكره ابن سينا عن نفسه فى سيرة حياته من أنه كان يشتغل بالتفكير بالمسائل نهاراً، ومهما يأخذه أدنى نوم، كان يرى تلك المسائل بأعيانها فى نومه. وتفسير هذه الظاهرة هو اشتغال اللاشعور فى النوم بحل المسائل. ومن الناس مَنْ يرى الحل صريحاً واضحاً فى نومه فى هيئة الأحلام، ومنهم مَنْ يتم الحل دون أن يراه، ولكنه يتذكره فى يقظته. وأظن أن معظمنا قد جرب كيف يفكر فى حل تمرين هندسة فيعجز عن حله، ثم يقفز الحل إلى ذهنه بعد حين مما يدل على اشتغال الذهن لاشعوريا، سواء أكان ذلك فى اليقظة أم فى المنام.

وهنا نعرض لمسألة نظر فيها العلماء واختلفوا فى أمرها ، وهى هل يحلم جميع الناس فى نومهم ، أو يحلم بعضهم فقط ولا يحلم البعض الآخر . ومن الملاحظ أن الأحلام سريعة النسيان ، اللهم إلا إذا دونها صاحبها مباشرة بعد يقظته . الواقع أن الذهن يظل فى حالة نشاط فى أثناء النوم ، وأنه يحلم بأمور كثيرة ، ولكننا لا نتذكرها ، وتظل حبيسة عالم الرؤيا . ومن الدليل على وجود هذه الأحلام ، أن بعض الناس يتكلمون وهم نيام ، وهم لا يتكلمون إلا بعبارة أو عبارتين ، هذه العبارة مقتطعة ولا ريب من حلم طويل ، ومع ذلك فإن هذا المتكلم النائم لا يدرى أنه كان يتكلم ، ولا يتذكر شيئاً حين يستيقظ . وانظر إلى الزوج كيف يفزع حين تخبره زوجته أنه تكلم فى نومه ونطق باسم « فاطمة » أو « سوسو » . أكبر الظن أن خوف الناس من اكتشاف أمرهم ومعرفة أسرارهم هو الذى يمنعهم من الحديث بصوت عال فى أحلامهم ، وذلك على عكس الأطفال الذين ينطلقون على سجيتهم ، ولم ترغمهم الحضارة على الكبت .

ومن الأدلة على أن الأحلام تعم جميع الناس أننا إذا

نوّمنا الشخص تنويماً مغناطيسياً تذكر أحلامه التى يزعم نسيانها . ومن المعروف كذلك أن المخ فى أثناء النوم يكون فى حالة نشاط ، وذلك من النظر إلى الأمواج الكهربية التى يسجلها جهاز رسام الرأس الكهربائى .

ويكفى أن تتأمل وجه شخص نائم ، فإنك ترى على صفحات وجهه اختلاجات وتقلصات تدل على انفعالات لا تحصل إلا مع وجود أحلام بعضها يؤدى إلى الابتسام والفرح وبعضها الآخر يؤدى إلى الحزن والفزع .

ونحن من أنصار الفريق القائل بأن جميع الناس يحلمون فى نومهم ، لأن الحياة النفسية وحدة لا تتجزأ ، ولا تتوقف الحياة عند النوم ، نعنى أن النائم لا يموت ويفنى ، بل يعيش معيشة لاشعورية لها مميزاتها الخاصة بها .

وليس غرضنا البحث فى الأحلام لذاتها ، بل من جهة اتصالها بالنوم . فنقول إن بعض الأحلام تكون من القوة بحيث تؤدى إلى يقظة النائم ، وهذه الأحلام التى توقظنا هى التى نتذكرها ويمكن سردها . وبعض الأحلام لا تكون من القوة والوضوح بحيث تؤدى إلى إيقاظ النائم .

وقد بحث العلماء فى المدة التى يستغرقها الحلم ، فقالوا إنها لا تزيد على دقيقة ، مع أن الحالم يكون قد فعل فى حلمه أفعالا تستغرق أزمنة طويلة من سفر وزواج وإنجاب أولاد وغير ذلك . روى ألفريد مورى ، وهو أحد الذين اشتغلوا بموضوع الأحلام تجريبياً ، أنه كلف شخصاً بإحداث بعض الإحساسات وهو نائم ، ليرى ما تؤدى إليه من أحلام . ومن ذلك أنه شم رائحة من زجاجة كولونيا ، فحلم أنه دخل دكان روائح عطرية ، وأنه ذهب إلى القاهرة ، ووقعت له فيها وقائع عجيبة . فلما استيقظ ليروى حلمه ، وجد أن الفترة بين شمه رائحة الكلونيا وبين يقظته ، وهى الفترة التى استغرقها الحلم ، لم تكن إلا دقيقة قصيرة .

وحيث كان كل شخص يحلم ساعة النوم ، فلا بد أن يكون للحلم وظيفة مفيدة للإنسان . ويحسن قبل الحديث عن وظيفة الأحلام ، أن نقسمها قسمين ، فبعضها بهيج وبعضها مفزع ، وهو الأغلب ، وكلا النوعين يصوران لاشعوريا حالة الشخص من الاطمئنان أو القلق . انظر إلى الطفل الصغير وهو نائم ، فإذا كان سعيداً فى حياته رأيت تعبيرات وجهه



باسمة كأنه ملاك ، وكانت أحلامه سعيدة . وإذا رأيت علائم القلق على وجهه ، وكان كثير التقلب ، يتحدث وهو نائم ، وقد يستيقظ فزعاً ، فهذا دليل على شقائه فى حياته .

وقد توصل فرويد إلى نظريته فى تفسير الأحلام من البحث فى الأطفال . ثم نادى بنظريته المشهورة : الحلم تحقيق رغبة لم يستطع صاحبها تحقيقها فى اليقظة . فالطفل الصغير يحلم أنه يأكل قطعة من الشوكولاته لأنه يرغب فيها ولا يستطيع الحصول عليها فى صحوه .

ولكننا بعد أن نبلغ الشباب ونصل إلى مرحلة الرجولة تتعقد حياتنا ، وتلعب الحياة الجنسية فى مذهب فرويد الدور الأكبر فى سلوكنا . ومن هنا كانت الأحلام عنده عبارة عن تحقيق رغبات جنسية مكبوتة . مثال ذلك أن شخصاً حلم الحلم الآتى : « كنت أسير أمام منزلى أصطحب امرأة من ذراعها . ثم رأيت عربة مقفلة تنتظر ، فنزل منها رجل بوليس وأمرنى أن أتبعه ، فسألته أن يمهلنى حتى أرتب أمورى » .

ويفسر فرويد هذا الحلم بأن صاحبه لا يرغب فى الحصول على أولاد ، لأنه حين سئل عن طبيعة الجريمة التى قبض عليه

رجل البوليس من أجلها ، قال إنها قتل الأولاد ، ويرجع ذلك إلى أنه قبل الحلم بعدة أيام قضى وقتاً مع امرأة متزوجة وخاف ألا تكون وسائل منع الحمل ذات تأثير .

والذين لا يوافقون فرويد على مذهبه ، يفسرون هذا الحلم بأنه إنذار لصاحبه عن الجريمة التى ارتكبها ، فالحلم يتعلق بخوف صاحبه من العواقب ، وبالعقاب الذى ينزله ضميره . فالحلم يخبره أنه إذا استمر فى أداء مثل هذا العمل المخالف للقوانين والعرف فعليه أن يتحمل عواقبه . وهذا معنى أن الحلم إنذار للنائم . وذلك على عكس ما يذهب إليه فرويد من أنه تحقيق رغبة كامنة ، وأنه كما يقول الدكتور إرنست جونس : « حارس النوم » ، وأنه بذلك يساعد على الاستمرار فيه .

على أننا إذا أخذنا بمذهب فرويد من أن الحلم يساعد على النوم ، رأينا أنه يخالف الواقع ، ذلك أن معظم الأحلام مفزعة مزعجة ، وهى توقظنا فى فزع ، وتمنعنا من النوم ولا تعيننا على الاستمرار فيه ، فهى من هذا الوجه ذات صفة تفيد الإنذار والتنبيه ، وتدل على يقظة الضمير . وقد رأيت كيف أن ضمير ماكبث كان يحركه فى النوم .

ولكن أدلر تلميذ فرويد لم يعجبه تفسير أستاذه، ويذهب إلى أنه لا خلاف بين حالة النوم وحالة اليقظة ، فالتفكير فى صورة أحلام اليقظة وفى هيئة الأحلام استمرار للحياة النفسية التى تعتمد على الدافع إلى السيطرة والسلطان . ثم يفسر الأحلام بما يتفق مع العقل السليم ، فالحلم إعداد انفعالى لحل المشكلات التى تواجه المرء . وهو استغفال من المرء لنفسه . فأنت ترغب فى المال وتريد الحصول على سيارة ، وعلى بيت بديع ، فترى السيارة والبيت فى أحلام يقظتك ، كما تراهما فى أحلامك أثناء النوم ، فأنت تستغفل نفسك بهذه الأحلام لأن الحقيقة أنك لا تملك شيئاً .

وكثيراً ما يدهش بعض الناس لرؤيتهم أشياء أو سماعهم كلاماً وهم فى حالة بين اليقظة والنوم . وعلة ذلك تحرك اللاشعور وطغيانه على الشعور ، بحيث يرى ما يرى ويسمع ما يسمع عن الكوامن فى اللاشعور ويعجب لذلك . ومن أمثلة ذلك ما روته إحدى السيدات لها طفل وحيد يبلغ من العمر ثلاث سنوات ، لا ينام معها فى حجرتها بل فى حجرة أخرى مع مربيته . وفى إحدى الليالى ، ولم تكن هذه السيدة

قد دخلت فى النوم دخولا تاماً ، أو فقدت وعيها ، رأت طفلا يدخل الحجرة وهو يلبس بحسب تعبيرها « أبيض فى أبيض » . وجاءت حمامة وأخذت تضرب رجلها وهى تحت الغطاء بجناحيها ضرباً شديداً أحست به فى رجلها ، وأخذ السرير يهتز اهتزازاً شديداً تحس به وتسمعه ، فاضطربت السيدة اضطراباً شديداً ، وفزعت وأرادت أن تصرف هذه الهواجس بأن تقرأ « آية الكرسى » لشدة اعتقادها فى تأثيرها ، ولاعتيادها قراءتها كلما أحزبها أمر ، ولكنها نسيتها ، وظلت فترة طويلة حتى تذكرتها ، فلما بدأت تتلوها إذا بهذه الرؤى وهذه المسموعات وهذه الاهتزازات تذهب وتنصرف شيئاً فشيئاً ، حتى اختفت تماماً بعد أن أكملت قراءة الآية .

فلما روت لى السيدة هذه الرؤيا العجيبة فى نظرها والتى احتارت فى تعليلها ، قلت لها إنك تخافين على طفلك ، وتخشين موته ، أو ذهابه ، ويحدثك عقلك الباطن بهذا الحديث ، وقد يظهر فى صورة الأحلام وأنت نائمة ، وقد يظهر فى هذه الصورة عندما يخف سلطان العقل الواعى .

وهذا كله من أحاديث النفس وما فيها من رغبات

وآمال ومخاوف تبدو فى أحلام اليقظة ، وفى الأحلام التى تكون فيما بين النوم واليقظة ، وفى الأحلام التى يراها النائم المستغرق فى نومه . والعلة فيها جميعاً واحدة .

فنحن فى مذهب أدلر نحاول حل مشاكلنا فى الأحلام ، وتهيئة الجو المعبر عن هذه الحلول . هذا طالب مقبل على الامتحان ، وعليه أن يُقدم عليه بشجاعة . فهو يحلم أنه يحارب فى معركة ، أو أنه يقف على شفا هاوية وعليه أن يتراجع عنها حتى لا يسقط فيها . فى الحلم الأول نرى أن التلميذ يصور لنفسه المعركة التى ينتصر فيها ، ويثير فى نفسه الانفعالات التى تعينه على الإقدام ، ولذلك يستيقظ وهو واثق من نفسه . وفى الحلم الثانى يجسم الحلم الامتحان ويدفع صاحبه إلى الهرب منه . فالأحلام تهيئنا لحياة اليقظة ، وترسم لنا الطريق الذى يحسن اتباعه ، والذى يأمرنا به اللاشعور .

وهذا حلم ترويه فتاة ثم يفسره أدلر ، قالت : « إنى أحلم كثيراً هذا الحلم الغريب ، وهو أنى أمشى فى الشوارع ، حيث توجد حفرة لا أراها . وبعد أن أمشى فترة أسقط فى الحفرة الممتلئة بالماء ، حتى إذا لمست قدماى الماء استيقظت

قافزة وقلبي يدق من الفزع » . فالحلم يحذرها بأن تكون على حذر ، فهناك مخاطر تحوطها لا تدرى عنها شيئاً . ويضيف أدلر إلى ذلك ، أن هذه الفتاة تشعر أنها أعلى منزلة من غيرها ، فهى تحذر نفسها دائماً بعدم الوقوع والانزلاق حتى تحتفظ بهذه المنزلة.

أما يونج ، تلميذ فرويد الآخر ، فإنه يرى فى الحلم صفة تعويضية عن حياة اللاشعور المكبوتة ، فى مقابل الحياة الشعورية التى نحياها فى هذه الحضارة العلمية الحديثة . واللاشعور عند يونج لا يشمل الرغبات وبخاصة الجنسية فقط ، بل القيم الأخلاقية والشعور بالجريمة . ومن هنا كانت الأحلام « عقاباً » أشبه بعذاب الضمير . وهذا هو السبب فى أنها تفزعنا ، وتوقظنا . وهذا حلم يرويه يونج ويفسره : « إنى أقف فى بستان غريب ، وأقطف تفاحة من شجرة . إنى أنظر حولى بحذر حتى أتأكد من أن أحداً لا يرانى » . وبتحليل هذا المريض اتضح أنه كان قد عقد علاقة غرام مع إحدى الخادمات ، وكان على موعد معها فى اليوم السابق على الحلم . واقتطاف التفاحة من البستان رمز لاقتطاف الثمرة المحرمة من الجنة ، فالحلم من هذا الوجه تحقيق رغبة . ولكن بقية الحلم

يبين يقظة ضميره وإحساسه بالجريمة .

ويرى يونج أن رؤية الحيوانات المفزعة كالثعابين والنمور والتماسيح وغير ذلك فى الأحلام ، هو ذكرى الحياة التى كان يعيشها الإنسان الحاضر فى أول أمره وفى الحالة البدائية فى الغابات .

ويذهب الأستاذ هادفيلد إلى أن وظيفة الحلم بيولوجية ، أى أن الأحلام تحاول حل مشكلات الحياة . فهذا رجل كان يتسلق جبلا ، وانزلقت قدمه انزلاقاً يسيراً . فيحلم فى تلك الليلة أنه يتسلق جبلا ، وأنه ينزلق فيقع على الأرض سقطة شديدة ، فيستيقظ فزعاً . وفى الليلة الثانية يحلم الحلم نفسه ، ولكنه حين يقع يحاول أن يتشبث بصخرة ناتئة أو جزع شجرة ، ثم يستيقظ فى رعب . وفى عدة ليال متتابعة يحلم الحلم ذاته ، ولكنه يتعلق بالصخرة فينجو . ويتضح من ذلك أن هذه الأحلام تقوم مقام التجارب الفعلية ، لأنها تتحقق فى الوهم ، ونتغلب بها على العقبات والمصاعب ، ونتجنب بها المخاطر التى يمكن أن نتعرض لها . وهى فى الوقت نفسه تنذرنا وتنبهنا بهذه المخاطر . وإذا لم يستطع المرء أن يهتدى إلى حل

لمشكلاته فى الأحلام استيقظ ، أما تلك التى نصل فيها إلى الحل فلا توقظنا . فإذا كنا ننام لأننا نريد أن ننسى هموم النهار ، فنحن نستيقظ من الأحلام لنهرب من المشكلات المعقدة التى تعرض لنا فى الليل . ومع ذلك فهذه الأحلام التى توقظنا ذات فائدة عظيمة لنا ، لأنها توجهنا نحو المشكلة ، أو للأصل فى هذه المشكلة .

وكل ما يعرض لنا فى أثناء النهار ويكون سبباً فى همومنا نحلم به فى أثناء الليل . وقد تكون هذه الهموم رغبات جنسية لم تتحقق بسبب مطالب الحياة الاجتماعية ، فيسبب ذلك نوعاً من الأرق الذى نذكره فى الفصل التالى ، ويذهب فرويد إلى أن هذه العقد الجنسية تتكون منذ الطفولة المبكرة . ذلك أن حياتنا الجنسية هى أكثر الأشياء عرضة للكبت والحرمان ، وهى من أجل ذلك مصدر الأحلام . ومع ذلك فكثيراً ما تكون علة الحلم الرغبة فى السيطرة حسب تفسير أدلر . وفى بعض الأحيان ترجع الأحلام إلى الدوافع التى استقرت فى الطبيعة البشرية منذ العصور البدائية كما ذهب إلى ذلك يونج . مهما يكن من شىء فالحلم ثمرة تفكير اللاشعور .

ولا ينبغى أن نذهب إلى ذلك الحد البعيد الذى يصوره كلّ من فرويد وأدلر فى التماس علة الأحلام من حياة اللاشعور التى استقرت منذ الطفولة أو منذ الأجيال السحيقة. فكثير من أحلامنا تتصل مباشرة بمشاغل اليوم، وما عرض فيه من مشكلات لم تحل. وجدير بنا القول بأن الأحلام «وظيفة لحل المشكلات» بدلا من القول بأنها «لغة اللاشعور».

«حلمت سيدة أنها تجلس وحدها على مقعد فى الحديقة، ثم هبت عاصفة ثلجية فجأة، نجت منها بأن دخلت المنزل وأسرعت إلى زوجها، حيث أخذت تساعده على البحث فى إعلانات الجريدة عن وظيفة مناسبة». وتفسير هذا الحلم أن السيدة كانت تكره زوجها لأنه فاشل فى الحصول على عمل، فهى تود أن تهجره، وفى الوقت نفسه لا ترغب فى الانفصال، وقد خرجت من هذه المشكلة فى الحلم، بأن آثرت البقاء مع زوجها ومعاونته فى البحث عن عمل من أن تظل وحيدة.

ومشكلات الحياة اليومية كثيرة، ففى كل يوم يعرض لنا مأزق مالى من شراء وبيع، أو العناية بمريض من الأهل والولد، أو المنازعات المنزلية بين الزوج وزوجته، أو الأب وأبنائه،

أو مشكلات الزواج . وهذه المشكلات اليومية قد تكون من الخطر بحيث يستمر تفكير المرء فيها أثناء نومه .

فهذه فتاة مترددة أتتزوج من الشاب الذى تحس بإزائه بجاذبية جنسية شديدة ولكنها تعتقد أنه لن يمنحها العناية الكافية والعطف الصحيح . ثم تحلم هذا الحلم : « عندى موعد لمقابلة داود ، ولكن صديقتى تقول لى يجب أن أحرك أثاثاً ثقيلا من موضعه قبل مقابلته » . ومعنى ذلك أن الأثاث الثقيل يشير إلى مشكلاتها الشخصية الثقيلة التى ينصحها الحلم بأن ترفعها قبل الزواج . أما صديقتها فهى جزء من نفسها التى تحذرها من الزواج والانسياق وراء رغبتها الجنسية قبل أن تهيء نفسها للزواج . فالحق أنها كانت مقبلة على تجاهل المصاعب التى يمكن أن تنشأ من نقص عاطفته وتعميها فى ذلك جاذبيته الجنسية ، فبرزت نفسها العاقلة فى الحلم لتنبيه رغباتها . وبعد عدة أسابيع حلمت حلماً آخر يتجاهلها فيه خطيبها ، وفى أول هذا الحلم تخرج مع رجل آخر لا تحبه ، وتتصل به اتصالا جنسياً . ولكنها تشعر فى الحلم بأن هذا الحل غير موفق . ثم تحلم حلماً آخر تحدث فيه نفسها بأنها إذا لم تستطع

أن تتزوج الرجل الذى تحبه ، فلتكن خليلته ، وترضى فى الحلم بهذا الحل . ولكنها عندما تستيقظ يتبين لها أن ذلك الحل لا يجلب السعادة لأنها ترغب فى الأمن والأسرة والأطفال . فالمشكلة لا تزال إذن بغير حل ، على الرغم من أن أحلامها تحاول مرة بعد أخرى التماس حل لها .

وبعد عدة أسابيع رأت فى المنام أنها تتناول الطعام مع خطيبها ، حيث جهزت سيدة طبقاً شهياً لكل منهما ، واستمتعت بالطبق كما استمتع خطيبها أيضاً . ولكن كان هناك على المائدة دجاجة أكلها خطيبها دون أن يقدم لها أى قطعة منها ، وكان ينبغى أن يفعل . وتقول لنفسها فى الحلم ليس لذلك أهمية . ولكن المرأة التى كانت تقدم لهما الطعام (والمرأة جزء من نفسها) انفجرت بعد مدة غضباً تنتقد الطريقة التى عوملت بها الفتاة . ثم انتهت المأدبة . ومن الواضح أن الفتاة كانت تحاول حل المشكلة بأن تفكر على هذا النحو : لعلى أطلب أكثر مما يجب ، وعلىّ أن أقنع بما يمكن الحصول عليه . فالحلم يخبرها بأن هذا الحل لن يكون موفقاً ، إذ بقبولها هذا الموقف سيأتى وقت تنفجر مشاعر غيظها وتضع حداً لزواجها .

ويبين لها هذا الحلم الأخير العلة الحقيقية فى متاعبها ، أى هذا الصراع الداخلى فى باطن نفسها والذى يجب أن يحل ويرفع ، نعنى أن المتعة الجنسية وحدها لن ترضيها ، وأن هذا الرجل محب لذاته إلى الحد الذى لا يصلح معه أن يكون زوجاً ، وأنه لا خير فى التفكير فى إصلاح الموقف .

وقد أطلنا فى سرد هذه القصة وما فيها من أحلام متعاقبة لنبين أولا أن الأحلام تتصل بالمشكلات اليومية التى يشعر بها المرء ، ولنبين ثانياً كيف تحل الأحلام المشاكل أو تحاول حلها .

وإذا كان معظم الناس ينسون أحلامهم ، ويتجاهلونها فإنهم يذكرون « الكابوس » أو الحلم المفزع ، لأن مثل هذه الأحلام تصبغ نهارهم كله بعد يقظتهم بصبغة من الكآبة والفزع . ومن أعظم أسباب الأرق خشية مَنْ يحلم بالكابوس أن يزوره فى النوم ، كالذى يحلم أنه يموت ويدفن ، أو يضرب « علقة » شديدة كل ليلة .

ولا ريب أن الكابوس تجسيم للواقع ، فالطفل الذى يخاف فى النهار من كلب يعضه ، يحلم أن وحشاً يفترسه ،

ويظل خائفاً طول النهار بعد ذلك . وقد يحلم الطفل أن أمه ساحرة مخيفة ، ويظل يخشى أمه حتى إذا أحسنت معاملته ، ولعلها تكون كتلك القصة التى يقرؤها فى الكتب من أن أماً انقلبت ذئبة مفترسة .

وأغلب من يصاب بالكابوس هم الأطفال . ولكن الكبار أيضاً قد يتعرضون لمثل هذا الامتحان إذا كانت التجربة التى مروا بها قاسية . مثال ذلك أن سيدة كانت تشتغل فى مكتب فتناقشت مع أحد العملاء وشتمها ، فتناولت تمثالا من النحاس كان موضوعاً للزينة وضربته به على رأسه ، فخر الرجل صريعاً على الأرض ، واعتقدت أنه مات ، ففرت من المكتب . وفى اليوم التالى اتصلت بالمكتب تليفونياً وسألت عن الرجل ، فقيل لها إنه فى حالة سيئة ، أى أنه لا يزال على قيد الحياة . ومنذ ذلك الوقت أخذ كابوس مخيف يزورها فى الليل ، حيث تتصور أنها قتلت الرجل ، مما جعل حياتها شديدة العذاب .

ويبدو أن الكابوس يختلف من أمة إلى أخرى بحسب مزاجها وتقاليدها وتاريخها ، فهو فى اللغة الإنجليزية يسمى

mare ، وذلك نسبة إلى لفظة nightmare التيوتونية ، وتدل فى الأصل على الحصان ، ثم أصبحت تعنى الحيوان الذى يزور النائم فى الأحلام . وهو عادة حيوان مخيف ، ثعبان ، ذئب ، وحش مهول ، وقد يكون ساحرة أو ساحراً ، أو إنساناً ينقلب حيواناً . أما فى اللغة العربية فهو الغول ، وهو العفريت ، وهو الجنية ، مما يتداوله الشعب والعامة فى أحاديثهم . ويمتاز الكابوس بأمور ثلاثة ، الأول الفزع المؤلم ، والثانى ضيق الصدر كأن شيئاً يجثم عليه — ومن هنا سمى الكابوس — والثالث الشعور بالعجز والشلل . وأكبر الظن أن العامة حين يقولون « ركبنى العفريت » إنما يعبرون عن هذه الإحساسات التى صورناها فى الحلم المميز للكابوس .

وليس هناك عفريت يركب الناس ، بل هى مخاوف كامنة تنقلب فى أذهانهم أوهاماً ، ثم أحلاماً . وربما كانت هذه العفاريت تشخيصاً لبعض الانفعالات العنيفة . مثال ذلك أن طفلة فى السادسة من عمرها كانت تغير من أختها الأصغر منها ، وتملكها منها غضب شديد فهاجمتها وأوقعتها على الأرض ، وجاء أبوها فضربها علقة شديدة . ولم تستسلم البنت

حتى أغمى عليها من ضرب السياط . ومرضت فى سريرها
منكسرة الخاطر موجوعة البدن وقد كبتت هياجها إلى حين .
ثم رأت فى الحلم هذا الكابوس . « رأيت شيطاناً مارداً مقبلا
علىّ يريد أن يهلكنى ، فصحت صيحة مفزعة » . ومن اليسير
تفسير هذا الكابوس بأن الشيطان هو أبوها الذى يهددها .
ولكن اتضح من التحليل النفسانى بعد أن أفضت بأفكارها ،
أن الشيطان المارد الذى يتغلب عليها هو انفعال الغضب والهياج
الذى قلب نفسيتها رأساً على عقب ، كأن ذلك الهياج قد نما
فى داخل نفسها وأصبح من العظم بحيث انفجر وحطمها وتغلب
عليها . أى أنها حولت غضبها شيئاً خارجياً ، وشخصته فى
هيئة شيطان عدو مهلك لها . سألها الطبيب الذى يحللها ، ألا
يمثل هذا الشيطان أباك ، فأجابت : « كلا ، إنه أنا نفسى ،
فكلما تملكنى هذا الهياج كنت أحس أنى أكبر وأكبر حتى
أكاد أنفجر ، وعندئذ أتشكل فى هيئة هذا الشيطان » .

فالكابوس من أسباب اضطراب النوم ، وأحد أسباب
الأرق . وإذ قد بلغنا هذا الموضع ، فلنفرد لحديث الأرق باباً
خاصاً .

الأرق

ولكى نفهم أسباب الأرق يحسن أن نعرض فى إيجاز للنظريات المختلفة فى تفسير النوم . فقد ذهب العلماء منذ قرنين إلى أن النوم ناشىء عن نقص فى الدم الذاهب إلى المخ . ثم عدلوا عن تلك النظرية إلى القول بأن النوم يرجع إلى انقطاع فى المراكز العصبية فى المخ ، وهذه هى النظرية العصبية . ثم ظهرت نظرية كيمائية تفسر النوم بتسمم دورى فى المخ ، ونقص فى كمية الأوكسجين ، وتسمم فى الخلايا العصبية ينشأ نتيجة النشاط فى أثناء النهار ، وضربوا مثلا بهذه السموم فقالوا إنها حمض اللاكتيك أو حامض الكربونيك أو غير ذلك . ولكن جميع النظريات السابقة ، وعلى رأسها نظرية التعب ، عرضة للنقد ، فهناك علاقة قد تكون عكسية مع التعب ، فالطفل الصغير ينام كثيراً ويتعب قليلا ، والشيخ يتعب كثيراً وينام قليلا . ثم إننا ننام بغير تعب كالحال فى الإيحاء ، أو فى

القطار ، أو عقب الملل ، أو من اتخاذ هيئة النوم . كما أنه يمكن تأخير النوم بالإرادة أو بالاهتمام ، فقد تكون على أهبة النوم ، ثم يزورك ضيف تحبه فيطير النوم من عينيك ، أو تأخذ فى قراءة قصة مسلية فلا تنام حتى تعرف نهايتها .

من أجل ذلك طلع كلاباريد بنظرية جديدة بيولوجية ، وهى نظرية ولو أنها تنكر صلة النوم بالتعب ، إلا أنها تجعل النوم وظيفة حيوية تهيئ الإنسان لاستقبال المجهود . أى أننا ننام حتى لا نتعب ، ودفاعاً عن الجسم والنفس .

الحق أننا ننام كى نغمض أعيننا عن واقع الحياة بعض الشيء ، ثم نستعيد بعد ذلك الإقبال على الحياة . فالنوم هرب من الواقع . وقد يزيد هذا الهرب حتى يصبح حالة مرضية ، فيستغرق الإنسان فى نوم لا يريد أن يصحو منه . ونحن نعرف أن النائم لا يعى ، ويقع فى فترة من النسيان ، فإذا كان المرء قد ارتكب أمراً يعتقد أن ضميره يؤنبه عليه ، أو أتى فعلا يخجل منه ، فإنه يدفن نفسه فى النوم لينسى الدنيا وهمومها .

وقد يكون سلوك المرء إزاء هذه الهموم والمخاوف مختلفاً ،

إذ تبعد النوم عن جفنيه ، وتسبب له ما يسمى بالأرق .

وللأرق أسباب نفسية وأخرى فسيولوجية . وأهم الأسباب الفسيولوجية وجود آلام مستمرة بالجسم ، كالمغص الكلوى ، أو أورام داخلية كالسرطان ، وغير ذلك مما يدخل فى صناعة الطب ، ولا شأن لنا به ، ويزول بعلاج السبب الذى يبعث على الألم . وأحسب أن معظمنا جرّب أوجاع الأسنان وكيف تطير النوم ، حتى ليهون على أحدنا أن يخلع ضرسه من الاستمرار فى علاجه .

والأسباب النفسية كثيرة ، منها الأحداث اليومية المثيرة ، والخلافات والخناقات التى تقع فى العمل ، فيستعيد الداخل فى النوم هذه المناظر ، وتمر أمام عينيه الأحاديث التى وقعت منه أو وجهت إليه . وهذا نوع من الأرق المؤقت الذى يزول بزوال أسبابه المثيرة، ولا يصاب به إلا ذوو الحساسية .

وهناك أشخاص مصابون بضرب من الوسوسة يخيل إليهم معها أنهم لن يناموا . وكلما تسلطت عليهم فكرة الأرق ، ازدادوا أرقاً ، وطار النوم من أعينهم .

وأعظم أسباب الأرق هو القلق .

والقلق ضرب من ضروب الخوف . والفرق بينهما أن الخوف يكون معروف المصدر ، أما القلق فيكون غامضاً مجهول المصدر. أو قل إن الفرق بينهما فرق فى الدرجة فقط . وقد تحد ثنا من قبل عن نوع من أنواع المخاوف التى تسمى بالكابوس، ورأينا كيف أنها تبعث على الأرق . ونتحدث الآن عن القلق.

والقلق منه طبيعى ومنه شاذ ، كما أن الخوف منه طبيعى ومنه شاذ .

ولنضرب مثلا بالقلق الطبيعى . أخذت الخادمة الطفل وخرجت إلى الحديقة المجاورة فى الرياضة اليومية ، ولكنها لم ترجع فى الساعة المعينة التى اعتادت أن تؤوب فيها إلى المنزل . فتقلق الأم ، لأنها تجهل أسباب هذا التأخير ، وتخشى أن يكون أصاب ابنها مكروه . وتظل تطل من الشباك ، وتتركه وتذهب إلى شباك آخر ، وتتكلم مع نفسها ، حتى تعود الخادمة ، فتنفجر فيها ساخطة . وحين يكبر الابن ويصبح ولداً ، ثم شاباً ، تجد أن الأم لا يغمض لها جفن حتى يعود الولد أو الشاب من سهرته ، مهما تطول هذه السهرة . وإذا تعود الابن

السهر حتى ساعة معينة مثل منتصف الليل ، فإن أمه تعتاد منه ذلك ، ولكنها تقلق ، وتستيقظ إذا غاب عن منتصف الليل .

وكذلك التلميذ بعد الامتحان وقبل ظهور النتيجة يكون فى حالة قلق ، لأنه يجهل أيكون ناجحاً أو غير ناجح ، وفى ارتقاب النتيجة يسوده نوع من اضطراب ناشىء من القلق ، ويؤدى هذا القلق إلى اضطراب نومه كذلك . أما إذا كان الطالب واثقاً من إجابته فى الامتحان ، فلا يصاب بأى قلق أو اضطراب .

وعلى هذا النحو تمتلىء حياة الإنسان بالقلق إذا تعرض لكسب مال ، أو الحصول على وظيفة ، أو سفر ، أو مرض ، أو زواج ، إلى غير ذلك من مشاغل الحياة وبخاصة فى العصر الحاضر الذى شمل فيه عدم الاستقرار جميع أنحاء الدنيا . فإذا انتابت المرء حالة خوف أو قلق ظهرت عليه الأعراض المصاحبة له ، من التوقف والعرق والارتعاش وشحوب الوجه ، وضعف الشهية ، واضطراب الهضم ، وأخيراً الأرق وهو الذى يعنينا فى هذا المقام . الخائف لا ينام لأنه يتوقع شراً يريد أن

يدفعه عن نفسه . والقَلِقُ يتوقع فشلا يرغب أن يعمل على إصلاحه أو التغلب عليه .

ولكن لماذا يستمر شخص هادئاً أمام مخاوف المستقبل ومهام الحياة ، فينام ملء جفنيه ، ولا يحفل بما يجىء به الغد ، ويضطرب شخص آخر فيقلق ، ولا يذوق النوم عينيه ؟

ذلك يرجع إلى الثقة بالنفس ، وإلى التربية التى تلقاها الشخص منذ الصغر ، وإلى الشعور بالنقص .

ونبدأ بالتربية منذ الطفولة . فنحن نعلم أن سلوك المرء فى حياته ناشىء من أسلوب تربيته ، ومن علاقته بأبيه وأمه ، ويظل هذا الأسلوب مصاحباً إياه حين يكبر ويستقل بنفسه . والأصل أن الوليد يظل متعمداً الاعتماد كله على أمه ، ويشعر بالأمن فى أحضانها ، لأنه يجد الحماية والغذاء من رضاعته ثديها . وإذا تركته ، وأهملته، خاف وأحس بالقلق . وكثيراً ما تكون الأم فى حالة عصبية فلا تصبر على إرضاع طفلها المدة الكافية وتنتزع ثديها منه قبل أن يشبع . وهذا فى نظرنا هو الأصل الأول فى شعور فريق من الناس بالقلق، لأنهم يتذكرون كيف أنهم لم يجدوا فى الأم مصدر الحماية ، وهى أولى الناس

بأن يطمئنوا فى أحضانها . ولذلك لا يطمئن مثل هؤلاء الناس إلى المجتمع الذى يعيشون فيه ، ولا يثقون به . فإذا كان أحدهم عاطلا من العمل ، أحس بالقلق من المستقبل ، وإذا وجد عملا ركبه الوهم لئلا يفقده .

وبعد فترة من الزمن يعلم الطفل كيف يستقل بنفسه ويعتمد عليها فى ظل حماية الأسرة ، حتى يصل فى النهاية إلى الاستقلال التام ، ولكن سوء التربية الذى يترك الطفل الصغير أول أمره شاعراً بالحرمان وعدم الاطمئنان ، يفسد الطفل حين يكبر لأنه يظل معتمداً على أهله ، وبخاصة فى مصر . انظر إلى الأم حين تزوج ابنتها كيف يصيبها القلق والاضطراب خوفاً على ابنتها ، مع أنها فى حقيقة الأمر تفسدها . وكذلك الأمر فى الشاب الذى ينشأ عديم الثقة بنفسه ، لأنه كان مدللا مجاب المطالب . وهنا ينشأ الصراع بين حب الإنسان لنفسه ورغبته فى الاحترام والمركز ، وبين معالجة الأمور فى المجتمع الذى يعيش فيه ، ولا يستطع التوفيق بين نفسه وبين المجتمع ، فيحدث هذا القلق الذى يسبب له الأرق فى الليل .

ولننقل عن كتاب الأستاذ مكدوجل مثالا يوضح هذا الصراع :

انتهى الأمر بأحد الأشخاص إلى نوع من الكآبة والانصراف عن العمل . وظهر عند بحث حالته ، أنه طموح وعلى قدر من الذكاء ، ولكنه منغمس فى الملذات ، وكان يتجنب المصاعب بدلا من مواجهتها والتغلب عليها . وساعد على هذا الضعف أنه كان أصغر أبناء الأسرة . وقبل أن يصاب بذلك الانهيار العصبى ، كان قد رغب فى الترقية فى عمله من منصب أدنى لا مسئولية فيه إلى منصب أعلى يتطلب مسئولية كبيرة . ومنعه الزهو من التماس المعونة من أحد ، حتى اختل سير العمل . وكان يخفى هذه الحقائق ما أمكنه إلى ذلك سبيلا ، ولكنه أصبح شديد القلق يوماً إثر يوم . وأخذ يفكر فى أمره ، وانتهى إلى الاعتراف بالفشل ، واستقال من منصبه ، واعتكف فى داره خجلا من الوثوق فى أى شخص . وبعد عدة أسابيع انفجر فى حالة عصبية ، وأصبح يقول عن نفسه «لقد أصبت بالجنون» يريد بذلك أن يكسب عطف أهله وأن يبرر كسله .

فالقلق هنا كما يقول أدلر لا يدل على السيطرة بل على الهزيمة . إنه صراع بين حب الذات ، والتطلع إلى التفوق ، وبين الفشل والشعور بالنقص . ومن هذا الصراع ينشأ الأرق

ليلا . لأن الشخص يفكر فى مشكلاته ، ويريد أن يحلها ، ولا يستطيع لها حلا ، أى يعجز عن التماس المخرج . ولو أنه استسلم للهزيمة ، ورضى بالأمر الواقع ، لاستراح ، وراح فى نوم عميق . ولكنه لا يستسلم .

وأنت تعرف ولا شك هذا الصنف من الناس الذى يتردد فى كل عمل يعمله ، حتى فى أبسط الأشياء ، فهو إذا اشترى قلماً أخذ يتردد فى الاختيار . وقد يزيد هذا التردد حتى يصل إلى التوقف . كثيراً ما ترى سيدة تجلس أمام المرآة ساعات وساعات دون أن تزين نفسها . وقد تجد شخصاً يجلس زائغ البصر لا يعمل شيئاً . ولو سألته فيما كان يفكر ، لأجابك أنه لم يكن يفكر فى شىء ، بل كان فى حالة توقف أشبه بالشلل .

وهذا الذى يحدث فى النهار ، يحدث كذلك فى الليل . لأن المشاكل التى تواجه المرء فى أثناء النهار ولا يستطيع حلها ، ويتوقف فى حسمها ، لا تغيب عنه فى الليل ، بل تستمر معه ، وتسبب له هذا الأرق .

وباب آخر يأتى منه القلق ، فيسبب الأرق ، هو الشعور بالجريمة . وينشأ الشعور بالجريمة من الصراع بين الأنا وبين

الأنا العليا ، التى تتكون بعد سن الرابعة تقريباً من العرف والتقاليدوالدين والواجبات الخلقية ،أو بصفة عامة الصراع بين حب الذات وبين واجبات المجتمع . والفاصل بين هذين هو الضمير ، الذى يعذب المرء ، ويستيقظ فيكون علة العذاب.

وتقوم نظرية فرويد على اعتبار الأنا الأعلى سمواً بالغريزة الجنسية التى لا تحفل بالتقاليد أو بالأخلاق . فإذا خرق المرء القواعد الأخلاقية ، استجابة لغريزته الجنسية القوية ، فإنه يشعر فيما بعد بأنه ارتكب ذنباً أو جريمة فى حق الدين أو الواجب أو التقاليد . لذلك كان منشأ الشعور بالجريمة جنسياً ، حتى لو لم يكن فى الظاهر ما ينبئ عن ذلك .

وعندما يستيقظ الضمير ، فإنه يؤنب صاحبه ، ويؤرق ليله ، ويدل على وجود هذا الصراع النفسانى .

وننقل هذه الحالة لتوضح ما نذهب إليه :

« عشق رجل فى الخامسة والعشرين من عمره سيدة مات زوجها ، وأسرف فى الصلة بها ، مستهتراً بكل صعوبة . واشتغل فى أعمال كثيرة ولم ينجح فى أى عمل منها ، فانغمس فى الشراب ، وسار سيرة فاسدة ، حتى أخذ يخجل من نفسه ،

ويقلق بوجه خاص على صحته . وقبل أن يدخل المستشفى للعلاج بسنتين كان قد تعرف بتلك السيدة ، وهى صديقة الأسرة ، والتى أسرف فى الاتصال جنسياً بها ، فأثارت غرائزه ، وفى الوقت نفسه تعرض للخوف من العواقب وللشعور بالذنب . وانتابته حالة من القلق ، وعدم الاستقرار ، والخوف ، والمشاغبة. أصبح يخشى أن يتهم باغتصاب تلك السيدة ، وانتهاك حرمتها . وانتقل هذا الخوف إلى كل سيدة أخرى يتصل بها ، وإلى كل سيدة يعرفها معرفة عابرة . هذا إلى قلقه المستمر على صحته . وقبل دخوله المستشفى بثلاثة أسابيع أخذ يسمع أصواتاً وهمية ، تحدثه وتتهمه بالفسق والفجور وبالحالة السيئة التى وصل إليها . . . . »

وهنا يتضح أن الاضطراب النفسانى يرجع إلى الصراع بين دافعين ، الأول الدافع الجنسى ، والثانى الخوف من الضمير الذى يظهر فى هيئة أصوات يسمعها المريض .

وهذه حالة أخرى وصفها يونج فى كتابه « علم النفس النفس التحليلى » :

« تعرفت خادمة فى الثلاثين من عمرها بشاب ورغبت

فى الزواج منه . ومنذ أن عقدت خطبتها ظهر عليها أعراض غريبة . كانت تتحدث دائماً أنه لا يحبها ، وفسد مزاجها ، وأخذت تجلس وحدها تفكر . وذات يوم زينت قبعتها بريش أحمر وأخضر حتى تتهيأ للخروج مع خطيبها يوم الأحد . ثم تسلطت عليها فكرة غريبة هى أن أسنانها قبيحة ، فاستبد بها القلق ، ولم تهدأ حتى خلعت جميع أسنانها حتى تركب طقماً صناعياً ، وتم الخلع بعملية جراحية ، وتحت التخدير العام . وفى الليلة التالية أصيبت بنوبة شديدة من القلق ، وأخذت تصيح ، وتؤنب نفسها لما ارتكبته فى حق نفسها حين خلعت أسنانها . . . وبعد عدة أيام ازدادت حالتها سوءاً حتى ذهبت إلى المستشفى .

وعالجها يونج ، ووصف حالتها بأنها انزلقت منذ سنوات فى علاقة غرامية انتهت بأن هجرها حبيبها بعد أن أنجبت منه طفلا غير شرعى . ولم تخبر أحداً بهذه الحادثة . فلما أحبت هذا الشاب الجديد وقعت فى صراع ، وسألت نفسها ماذا يكون موقف حبيبها الجديد بالنسبة لعلاقتها القديمة . فعملت أول الأمر على تأجيل الزواج ، ولكن قلقها وهمومها ازدادت ،

ثم أخذت تظهر عندها علائم السلوك الغريب . . .

فأنت ترى من ذلك أن علة القلق ،والأرق ، هى الصراع ، هى الحيرة بين النزعة الجنسية ، وبين الواجب والضمير والأخلاق . فيتوقف الشخص فى النهار وفى الليل عن التفكير ، وعن العمل ، وعن النوم . . . حتى يجد الحل والمخرج .

وهذه قصة أخرى رواها الدكتور بريل قال : جاءنى رجل يستشيرنى فى حالة شديدة من القلق أصابته . كان يخشى أنه سيصاب بالجنون ، وأنه مصاب بذات الرئة ، إلى كثير من الأمراض الأخرى . وبعد أن تحادثت وإياه بعض الوقت قال : « أنت تعرف يا دكتور أن أقوى رجل فى العالم يضيق صدره إذا تعرض لمثل ما تعرضت له من المتاعب فى العام الماضى . فزوجتى مريضة بالسرطان ، وعلى وشك الموت ، ولا أمل فى شفائها . ومن واجبى أن أكون إلى جانبها على الدوام . إنها تعانى آلاماً شديدة ، ولا حيلة للأطباء فى تخفيفها . » ولا نزاع فى أن مثل ذلك الموقف مما يؤسف له . وكان الرجل وفياً لزوجته ، وهو فى الأربعين ، أما هى فأصغر منه قليلا . وهو إلى ذلك فى صحة جيدة لا تدعو إلى هذه

الأعراض العصبية . واكتشفت أن شقيقة زوجته أخذت تتردد على منزله نظراً لمرضها وحاجتها إلى المساعدة . وأخذت تعنى بأولاده ، بل كانت تخرج معه لتفرج عنه متاعبه . واعترف الزوج أنه فى بعض الأحيان « يقبل » شقيقة زوجته للتسلية ، ثم أضاف ببساطة أنها امرأة حسناء لطيفة . ولم يغب هذا الأمر عن بالى كطبيب نفسانى . واعترف المريض بأنه فكر فى أن زوجته إذا ماتت قد يتزوج شقيقتها . ولكنه فزع من هذه الفكرة ، كيف تطرأ على باله ، ولا تزال زوجته على قيد الحياة . فهاهنا شخص اضطربت حياته الجنسية فجأة نظراً لمرض زوجته . وكانت شقيقتها التى تشبه زوجته التى يحبها حباً جماً تثير غرائزه ، ولكنه يكبتها . ونحن نعلم أن النزعة الجنسية المكبوتة غالباً ما تنقلب إلى حالة من القلق عند أصحاب الاستعداد العصبى . فالقلق هو ثمرة التوتر بين الأنا والأنا الأعلى ، وإذا تولد القلق وظهر ، فلا بد أن يتعلق بشىء معين . أما إذا ظهر الخوف على شخص دون أن يعرف لماذا ، فالخوف أو القلق يصبح أمراً لا يطاق ، حتى ليقلب كيانه ولذلك يحاول أن يصل هذا الخوف بعلة معينة . إذ من الأيسر

للمرء أن يتغلب على الخوف إذا استطاع أن يقول : إنى أخاف من هذا المرض ، أو الثعبان ، أو الرعد ، من أجل ذلك حاول هذا المريض ربط قلقه بسبب معين . . . . »

فهذه صورة حادة من صور الأرق ، أطلنا فى وصفها ، وفى تحليلها لتتبين طبيعة الصراع بين الأنا والأنا العليا ، وما يترتب عليه من خوف وقلق وتوقف عن الحل .

وكنا قد وعدنا عند الكلام عن الأحلام أن نتحدث عن القلق الناشىء عن الرغبات الجنسية التى أثيرت ولم تتحقق بسبب وقوف الحواجز الاجتماعية والأخلاقية . روى الدكتور بريل حالة الفتيات المخطوبات اللاتى يستمتعن بمباهج الزواج ما عدا الصلة الجنسية . وتؤدى هذه الفترة الطويلة من الخطوبة إلى كثير من الاضطرابات العصبية عند المستعدين بطبيعتهم إلى هذا الاضطراب . والقلق أكثر أنواع الاضطرابات العصبية شيوعاً مما نصادفه نتيجة هذه الممارسة . فهذه امرأة شابة تأتى إلى العيادة تشكو من حالة عصبية عامة ومن الأرق بوجه خاص ، فلا نجد عندها أى سبب عضوى يدعو إلى الأرق ، الذى يرجع إلى نقص فى إشباع الرغبة الجنسية . فالخطيب يخلو

بخطيبته كل ليلة ، وتثار غرائزها ثورة شديدة عندما يفترقان دون وصال . وتلجأ الفتاة إلى الاستغراق فى خيالات جنسية هى التى تبعث على أرقها عدة ساعات من الليل . وإذا طالت هذه الحالة فقد تنقلب إلى قلق هستيرى ، وكثيراً ما يستيقظن فزعات على رؤية كابوس مخيف ، يرون فيه أن حيوانات كالثعابين أو الثيران تطاردهن ، أو أن لصوصاً يهجمون عليهن وهم يحملون خناجر طويلة ويسلبوهن . وفى الغالب تصحو صاحبة الحلم من النوم وقلبها يدق دقاً شديداً ، مع انحباس التنفس . وعلاج هذه الأحوال من القلق هو إيقاف المؤثرات الجنسية غير الكاملة . وليس هذا بالأمر اليسير ، ولكن الفتاة إذا كانت عاقلة وفهمت الموقف وطبيعته أمكن العلاج . وفى معظم الأحوال الفتاة هى التى تنهار أعصابها أولا ، وتصبح فريسة هذا القلق ، ولو أن ثمة من الرجال من يصاب بهذا النوع كذلك .

قال الدكتور بريل : وكنتُ فى ابتداء أمرى فى العلاج ، قبل أن أقتنع تماماً بصحة آراء فرويد [والدكتور بريل من أنصار مذهبه وقد ترجم له كثيراً من الكتب إلى الإنجليزية]

أجرب ألواناً من العلاجات حين تستشيرنى امرأة من هذا القبيل . وكنت أكتشف أنها تخلو بخطيبها ، وتتنبه غريزتها دون أن تشبع اللهم إلا بهذه الخيالات الوهمية قبل النوم. وكنت أعالجها بإعطائها منوم مهدئ للأعصاب ، وأنصحها بتغيير الجو فى الريف بعيداً عن المنزل ، بضعة أسابيع . ثم أعلم من رسائل المريضة أن القلق قد زال ، وأن الأرق قد حل محله النوم الهادئ . ولكن سرعان ما يعود إليها الأرق مرة ثانية ، فأعلم أن خطيبها قد زارها فى عطلة نهاية الأسبوع . وبعد محاولات كثيرة من هذا النوع ، أقلعت عن طريقة العلاج بالمسكنات وتغيير الجو . وأخذت بدلا عن ذلك أتحدث بحرية مع المريضة حول غريزتها الجنسية التى تثار دون إشباع ، ثم أعالج الموقف بالتحليل النفسانى .

فأنت ترى بأن النصيحة بأن يغير المريض مكانه ، وأن يرحل إلى مكان بعيد ، علاج فى الواقع مؤقت ، يفيد من جهة ابتعاد صاحبه عن المصدر المباشر لقلقه ، ولكن العلة الحقيقية تظل كامنة فى باطن نفسه ، ولا يلبث أن يعود إلى المرض مرة أخرى إذا تعرض لأسبابه . ومعرفة هذه الأسباب العميقة

لا تعرف إلا بالتحليل النفسانى .

° ° °

ومن الملاحظ أن حالات الأرق المزمنة لا تصيب فى العادة الأطفال ولا الشباب ، وكلما دخل المرء فى طور الرجولة وتقدمت به السن أخذ بعض الناس يشكون من هذا العارض . وعندئذ يلجأ المريض إلى الطبيب .

وكثيراً ما يصيب الأرق المتزوجين بعد سن الأربعين ، وذلك لجهلهم بالصحة الجنسية وطبيعة العلاقة بين الرجل والمرأة . ومما لا ريب فيه أن قوة الرجل فى الأربعين أضعف من قوته فى الثلاثين ، وهى فى الثلاثين أضعف منها فى العشرين . ولكن بعض الناس لا يتخيلون هذه الحقيقة ، ولا تخطر بذهنهم ، ولا يريدون تصديقها ، حتى يصدمهم الواقع بما يحسه الزوج من ضعف إزاء زوجته . وعندئذ يفاجأ بهذا الموقف ، ويخشى على نفسه، ويفزع من فكرة النهاية ، نعنى نهاية الضعف الذى يؤدى إلى الفناء والموت ، ويفكر ماذا يجرى لزوجته وأولاده وهم لا يزالون صغاراً . بل هو نفسه كيف يموت ولا تزال الدنيا فسيحة أمامه . والأغلب أن هؤلاء الأزواج يعتادون الحالة الجديدة ، ويسلمون بالواقع ، ويلائمون

بين قوتهم المنحدرة وبين حياتهم ، ويستسلمون .

والأرق دليل على وجود مشكلة لم يستطع صاحبها حلها ويظل يدور فيها ، ولا يريد أن يستسلم أو يخضع ، فيتنبه حتى يواجهها ويلتمس لها الحل ، ولكنها معقدة لا تحل ، فيقف أمامها صاحياً دون فائدة .

وليس من الضرورى حسب مذهب فرويد أن يكون أصل المشكلة جنسياً ، فالموظف إذا ما فاتته ترقية ، أو التاجر إذا وقع فى الدين ، وما إلى ذلك ، ويعجز صاحب المشكلة عن حلها ، فإنه يصاب بالأرق .

صفوة القول إذا كان النوم هروباً من واقع الحياة ، فالأرق مواجهة لهذا الواقع ، إذا سلمنا بهذا المذهب فى تفسير النوم . ونحن إلى هذا المذهب أميل . فنحن حين نريد أن نغمض عينينا عن متاعب الحياة نذهب فى النوم . وحين تكون هناك حاجة إلى الصحو ، تدفعنا هذه الحاجة إلى الحركة حتى ولو كنا نائمين . وذلك كالحال فى الجولان النومى . وقد قرأت فى الصحف المصرية منذ شهرين عن حادثتين أدتا إلى مصرع شخصين مصابين بالجولان النومى . وهذا نص خبر إحدى الحادثتين وقعت بالإسكندرية :

«قرر « فلان » أنه استيقظ من نومه فجر أمس على صوت فتح أحد شبابيك مسكنه ، وأحس بتيار الهواء ، فتبين له أن الشرفة التى تبيت بها أمه مفتوحة ، وبحث عنها فلم يجدها .

فنزلت زوجته إلى الطابق الأرضى بالمنزل واستعانت ببواب المنزل وبحثت فى الحديقة عنها ، فوجدتها ملقاة على الأرض ، وقد فارقت الحياة . . . ، كما قرر أنها كانت تعانى مرضاً عصبياً تقوم بسببه من نومها وتمشى بغير أن تشعر .وعلل الحادث بأن هذه الحالة ربما تكون قد انتابتها ليلة أمس ، ففتحت النافذة بغير أن تشعر ، وسقطت منها . . . وأمرت النيابة بدفن الجثة بعد تشريحها . »

وتفسير هذا الحادث أن صاحبته قد تملكتها الرغبة فى الانتحار ، فدفعتها هذه الرغبة إلى القيام ليلا ، والتجول فى أثناء النوم ، وفتح النافذة ، وإلقاء نفسها منها . فقد تكلمنا من قبل عن أشخاص روى أنهم يتجولون فى النوم ويخرجون من النافذة ويمشون على كورنيش المنزل ويعودون مرة أخرى إلى أماكنهم . ذلك أن الرغبة فى الانتحار تعارض غريزة الحياة ، وكثيراً ما تطوف هذه الرغبة بخيال بعض الناس ،

وبخاصة إذا أصيبوا بأمراض يصعب الشفاء منها ، أو بفشل فى الحياة ، ولكن القلة النادرة من الناس هم الذين يقومون على تنفيذ هذه الفكرة . والأغلب أننا نخشى الموت ونفزع منه ، وأن الخوف من الموت إذا بدا شبحه أمامنا ، أو تصورناه فى خيالنا ، هو الذى يدفعنا إلى اليقظة لمقاومته ، وهو الذى يدفع إلى الأرق .

جملة القول الذى يأرق تدفعه رغبة ظاهرة أو خفية لليقظة . أما الرغبة الظاهرة فكالتلميذ المقبل على الامتحان ، فإنه يستمر يقظاً حتى يتم استذكار دروسه . وكذلك الحال فى كل صاحب عمل يريد أن ينجزه فى أقصر وقت ، فإنه يسهر الليالى ، ويخف نومه . وعندئذ لا تحتمل أعصابه كثرة الإرهاق فيصاب بالانهيار العصبى ، وإما أن يقع فى حالة من كثرة النوم ،أو قلة النوم . وإذا أصيب بالأرق ازدادت حالته سوءاً .

وأما الرغبة الخفية فى اليقظة فلها أسباب تكمن فى اللاشعور ولا يمكن معرفتها إلا بالتحليل النفسانى .

وإذ قد بلغنا هذا الموضع فلنذكر بعض النصائح التى تفيد فى علاج الأرق ، وجلب النوم الهادئ الصحى إلى الجفون .

علاج الأرق

يقول الدكتور ادوارد شتركر Strecker فى كتابه عن الأمراض النفسية ما نصه : « هناك أنواع متعددة من تفصيلات العلاج قد تنفع أو لا تنفع فى المواقف الخاصة ، منها : التمريض الجيد ، الراحة ، الغذاء ، التدليك ، حمامات الماء ، حمامات الشمس ، العلاج النفسانى ، العلاج بالكهرباء ، العلاج بالعمل ، الرياضة البدنية ، الأدوية المقوية ، تنظيم أوقات العمل فى اليوم . والأرق من الأعراض العامة جداً . ويجب أن تعالج بالتحليل النفسانى ، وحمامات الماء ، والتدليك وبشىء يسير من الأدوية المنومة .

ونبدأ بعلاج قد يستعمله بعض الأطباء ، ولا ننصح به ، ذلك هو الصدمة الكهربائية . فهذه بدعة جديدة تستعمل فى مرض الفصام (شيزوفرينيا) ولكن الثقات من الأطباء يقولون إن نسبة النجاح بهذا الضرب من العلاج لا تزيد على عشرين فى المائة . وقد شكا لى مريض بالأرق أنه أخذ اثنتى عشرة

صدمة كهربائية ، دون فائدة ، حتى أصبح يفزع من ذكر هذا العلاج .

ولا بأس من ذكر قصته فى هذه المناسبة وكيف سلكنا فى علاجه . إنه موظف فى الحكومة يتناول مرتباً حسناً فضلا عما يملكه من مال يجعله يعيش معيشة كريمة . وهو يعيش مع أمه وأخته ، وقد بلغ الخامسة والأربعين من العمر ، ولكنه لم يتزوج بعد . وسبب ذلك أنه ينتظر حتى تتزوج أخته ، التى تخطت الثلاثين ، وذلك حسب بعض تقاليد الشرق ، فالمشكلة التى يواجهها أنه متردد بين واجبه نحو نفسه أى الزواج ، وبين واجبه إزاء أسرته أى الانتظار حتى تتزوخ أخته ، وقد فاتت سن الزواج . وقد اتضح من حديثه معى أنه راغب عن الزواج لأنه يجد جميع حوائجه مقضية فى البيت . وكان هذا الحديث الذى أفضى فيه بدخيلة نفسه كافياً فى إراحته . والحديث من جملة العلاج النفسانى . والاعتماد على شخص آخر فى حل المشاكل التى يواجهها صاحبها مفيد فى علاج الأرق إذا كان سببه العجز عن حل المشاكل .

ونقدم للعلاج من الأرق مقدمة فنقول إن الطبيعة البشرية

معقدة أشد التعقيد ، ومن العصب إخضاعها لقانون واحد ، ولكل شخص ظروفه المحيطة به ، ولذلك كان علاج كل حالة يتطلب لها فهماً خاصًّا يختلف من فرد إلى آخر . وما يصلح لشخص قد لا يصلح لشخص آخر .

ونبدأ بالراحة . وهذا العلاج قديم مشهور ، لأنّ من أسباب الأرق الإرهاق فى العمل . يروى أن فرفريوس الصورى تلميذ أفلوطين فيلسوف مدرسة الإسكندرية المشهور ، أصيب بضرب من الماليخوليا والانقباض والأرق على أثر كثرة العمل فى مدرسة أفلوطين ، لأنه كان يكتب له محاضراته ويدونها ، فدعاه أفلوطين إلى الرحلة والذهاب إلى صقلية ، فأمضى فيها بعض الوقت يرتاد أرجاءها ويستمتع بما فيها من مناظر طبيعية حتى استعاد هدوء نفسه .

وقد عرف الغربيون فائدة الراحة فاتخذوا من يوم الأحد فترة يقضونها فى الراحة التامة ، بل وفى البعد عن أماكن عملهم وكثيراً ما يخرجون إلى النزهة فى الضواحى والحدائق . وهم إلى ذلك يقدسون الراحة السنوية ، فيذهب بعضهم إلى ساحل البحر ، وبعضهم الآخر إلى أعلى الجبل ، فتكون هذه الفترة

سبيلا إلى استعادة النشاط ونسيان هموم العمل . فاحفظ هذه القاعدة ، واسترح يوماً فى الأسبوع راحة تامة ، واسترح فى العام أسبوعين أو ثلاثة على شاطىء البحر فى أحضان الطبيعة ، وانعم بالاستحمام والرياضة .

والاستحمام ضرب من العلاج . فإذا كان سباحة فى مياه البحر فهو إلى جانب ذلك رياضة من أحب الرياضات وأكثرها للجسم نفعاً ، إذ تتحرك فى السباحة جميع أعضاء الجسم . فإذا أصيب المرء بالأرق فى أثناء العمل وهو بالمدينة ، فالحمام الساخن قبل النوم مهدئ للأعصاب ، جالب للنوم .

ومما يلاحظ أن الأرق مرض من أمراض المترفين ، والمشتغلين بالأعمال العقلية ، أو الموظفين فى المكاتب الذين يقضون جل وقتهم مقيدين إلى المكاتب لا يتحركون بأبدانهم ، بل تتحرك الأوراق فى أيديهم يخطون عليها بالأقلام . وهؤلاء فى حاجة إلى الرياضة لتحريك أعضاء الجسم ، وأيسر الرياضات المشى على القدمين . ولقد كان قدماء الفلاسفة مثل سقراط وأفلاطون وأرسطو يتحاورون مع تلاميذهم وهم يمشون فى البساتين ، حتى لقد سميت مدرسة أرسطو بالمشائين . فإذا لم

يتيسر لك الانتساب إلى أحد الأندية الرياضية للقيام بمزاولة
رياضة فنية خاصة ، فلا أقل من أن تمشى على قدميك حول
الساعة كل يوم فى مكان خلوى ، كما كان يفعل كانط
الفيلسوف ، وقد كانت تلك الرياضة عنده مقدسة ، وكان
يخرج من بيته إلى الغابة فى الساعة الرابعة بعد الظهر تماماً ،
حتى لقد كان الناس يضبطون ساعاتهم عند خروجه . ولذلك
من الخير أن يقطن المرء فى الضواحى حتى يضمن الهدوء ويبتعد
عن صخب المدينة وجلبة الشوارع وأصوات السيارات والترام
والباعة وغير ذلك . هذا فضلا عن استنشاق الهواء النقى فى
الضواحى مما يساعد على انشراح الصدر . وللهواء النقى أثر كبير
فى النوم ، ولذلك يجب تجديد هواء الغرفة التى ينام فيها المرء .
وإذا استطاع أن ينام والنوافذ مفتوحة بشرط ألا يكون ذلك فى
تيار من الهواء صيفاً كان أم شتاء ، فهو أفضل ، هذا إلى مزية
المشى فى الهواء الطلق إذا كان المرء قاطناً فى ضاحية من المدينة .
ويجب أن تكون المشية رياضية حتى تتحرك جميع أعضاء
الجسم ، فقد ثبت أن الرياضة العنيفة يعقبها نوم عميق .

ولما كان الغرض من الرياضة البدنية تحريك أعضاء

الجسم ، ودفع الدم إلى جميع أطرافه ، وبعث أجهزته المختلفة على العمل ، فقد يمكن تحقيق هذا الغرض بالتدليك . ولكن التدليك علاج المترفين ، ونؤثر عليه الرياضة لأنها حركة طبيعية .

• • •

أما العلاج النفسانى فقد أشرنا إلى طرف منه عند ذكر ما قصصناه من قبل . ويقوم جوهر العلاج النفسانى على معرفة المشكلة ، أو العقدة ، التى يواجهها المريض ، وتسبب له الأرق . والأفضل أن يكون الإنسان طبيب نفسه ، وذلك بأن يصارح نفسه ، وأن يحل مشاكله حلا حاسماً حتى لا يقع فى صراع واضطراب . فإذا لم يستطع المريض أن يعالج نفسه ، وأن يعتمد عليها ، فعليه أن يلجأ إلى صديق صدوق يفضى إليه بدخيلة نفسه ، ولا يخفى عنه شيئاً ، ويشركه معه فى حل مشكلاته ، فإن هذا الحديث يرفع عن نفسه عبء ما يشعر به . فإذا لم يجد الصديق الوفى ، ولجأ إلى الطبيب النفسانى ، فلن يفعل الطبيب أكثر من الاستماع إليه ، وتقديم النصيحة له .

وشىء آخر يفعله الطبيب هو « الإيحاء » الذى يعد من من أعظم عمد العلاج . ذلك أن الإيحاء للمريض بالثقة بنفسه

يعيد إليه الثقة والاطمئنان بالفعل ، وبخاصة إذا كانت علة الأرق ناشئة عن الخوف ، أو القلق . وعلاج الخوف والقلق بث الطمأنينة وإعادة الهدوء إلى النفس . ذلك أن القلق غالباً ما يكون وهمياً ، كالذى يتصور أنه سيموت ، مع أنه لا يزال يعيش على قيد الحياة .

يقول الأستاذ هادفيلد فى كتابه « علم النفس والصحة العقلية » عن العلاج بالإيحاء ما نصه : « إنه ذو فائدة كبيرة فى الحالات البسيطة التى لا تكون فيها العقدة النفسية عميقة الجذور .

وهو ذو فائدة بوجه خاص إذا كانت المشكلة طارئة تسبب القلق أو الانقباض أو الأرق ، ويجد المريض نفسه عاجزاً عن حلها ، فهو يحتاج إلى معونة ، والإيحاء يقدم له هذه الجرعة المؤقتة التى يحتاج إليها ، وذلك ببث الثقة والشجاعة فى نفسه وتخطيها إلى أن يتمكن من الوقوف على قدميه . وكلنا نعرف أن التشجيع العادى فى الحياة اليومية يساعد كثيراً ، فإذا قدم إلى المريض هذا التشجيع وهو فى حالة من الاسترخاء الهادئ المستعد فيه لتلقى الإيحاء كان أثره مضاعفاً » .

وقد يحتاج المريض فى بعض الأحيان إلى شىء أكثر من

مجرد الإيحاء فى العلاج ، وهو التحليل النفسانى ، للكشف عن أغوار نفسه ومعرفة العقدة القديمة الكامنة . ويستعمل الأطباء النفسانيون عدة طرق فى التحليل ليس هنا مجال بسطها ، ولكننا نحسب أن الأرق من جملة الأمراض التى لا تحتاج إلى التحليل النفسانى ، والتى يكفى فيها مجرد الإيحاء . أى أن المريض يحتاج إلى شخص ناصح يعتمد عليه فى الأزمة التى يمر بها ، ويعينه فى حل مشكلته .

• • •

ولما كان المريض بالأرق يلجأ أول ما يلجأ إلى الطبيب الجسمانى الذى قد يعجز عن الكشف عن العلة النفسانية فى المرض ، فإنه كثيراً ما ينصح بتناول دواء مخدر منوّم ، مثل الإڤيبان Evipan ، وهو يباع فى الصيدليات بغير ترخيص خاص . وقد يستعمل بعض الأطباء النفسانين هذه المخدرات لإجراء التحليل النفسانى حين يريدون شل مقاومة المريض عن الحديث . ويسمى هذا الضرب من التحليل بالتحليل التخديرى. narco-analysis

أقول : وقد جربت الاڤيبان على نفسى منذ بضعة

سنوات ، وهو حقاً ذو أثر منوّم ، ولكن إلى حين فقط ، إذ لم تكن تزيد فترة النوم على ثلاث ساعات ، ثم أستيقظ بعدها . وقد سألت بعض الذين استعملوا مثل هذه الأدوية ، فقالوا مثل ذلك . ولهذا السبب لا أنصح بعلاج الأرق بالمخدرات والمنومات ، لأنها مسكنة فقط ، وتأثيرها مؤقت ، فضلا عن اعتياد المريض تناول الدواء فترة طويلة من الزمن يبطل أثره ، ويحتاج إلى مضاعفة الجرعة ، وقد يقع فيما نسميه بالإدمان .

• • •

الخَلْقُ أعظم شيء يجلب الرضا إلى النفس، وإذا كان الخَلْقُ صادراً عن هواية وميل كان الرضا أعظم. ولست تجد إنساناً يرضى عن عمله الذى يكسب منه معاشه إلا فى القليل النادر ، وذلك لأنه عمل مفروض . فالعاقل من يتخذ لنفسه هواية خاصة ، ينفق فيها وقته ، ويبرز فيها فنه ، ويحقق بها ميله إلى الخلق والإبداع ؛ وما ينشأ عن ذلك من رضا . وتختلف الهوايات باختلاف الأمزجة ، هذا يهوى الموسيقى ، وهذا يحب التصوير ، وثالث يميل إلى النحت ، وهكذا . أعرف شخصاً ينحت من الخشب تماثيل فى غاية الروعة مع أنها ليست صناعته ، وقد جلب لذلك آلات دقيقة خاصة .

فإذا أصاب المرء أرق وجد ما يستطيع أن يشغل به الوقت ، ويدفن فيه الهم ، بل ينسى نفسه . وقد استفدت من هذه القاعدة فى حياتى ، فإذا أرقت فى أعماق الليل تناولت كتاباً أقرأ فيه ، أو كتبت شيئاً مما أشتغل به ، فلا تكاد تمضى ساعة أو ساعتان حتى أحس برغبة فى النوم مرة أخرى .

فاحفظ هذه النصيحة ، واحتفظ بأشياء تتلهى بها إذا أصابك الأرق ، واشغل نفسك بهواية مفيدة .

* * *

وليس من المستحسن أن يتناول الإنسان عشاء دسماً فى فى المساء ، إذ لا بد من هضمه قبل النوم ، ولأن سوء الهضم مجلبة للأرق . وإذا ثقل الطعام على المعدة ساعد على ظهور تلك الأحلام التى تسمى بالكابوس .

وإذا اشتكى شخص من أرق عارض فمن المفيد أن يتناول كوباً دافئاً من اللبن الحليب مع قطعة صغيرة من البسكويت . وإذا كان يشكو من أرق مزمن ، فينبغى الإقلاع عن تناول المنبهات كالقهوة والشاى ، وبخاصة فى المساء .

وقد ظهرت فى السنوات الأخيرة أنواع من العلاج بالڤيتامينات ، ويبدو أن نقص بعض الڤيتامينات مما يؤدى

إلى الأرق ، والذى ينصحون به هو ڤيتامين ب المركب ، فإنه يساعد على النوم ويهدئ الأعصاب . ولكن لا بد من استشارة الطبيب الجسمانى أولا .

° ° °

ومن الخير ألا يتعود المرء النوم بعد الظهر ، وأن ينام مبكراً ، وأن يستيقظ مبكراً . وقد ذكرنا من قبل المدة الكافية للنوم ومناسبتها لكل عمر ، ولا ينبغى أن تقل هذه المدة عند الشاب عن ثمانى ساعات . ومع ذلك فيروى أن عظماء الرجال ما كانوا ينامون أكثر من أربع ساعات فى الليل مثل نابليون وفردريك الأكبر . ولكن هؤلاء شواذ لا يقاس عليهم . واعلم أن النوم مدة كافية مصلح للجسم ، ويفيد فى علاج بعض الأحوال العصبية ، وأمراض المعدة .

ويجب أن تتجنب التفكير والعمل ليلا قبل النوم . كذلك تجنب الدخول فى مناقشات مثيرة ، لأن أثرها يستمر بعدها فترة طويلة . والأفضل أن ينهض الإنسان مبكراً حتى يقبل على عمله بنشاط .

جعل الله نومكم سعيداً ، وحقق لكم الأحلام .

الفهرست

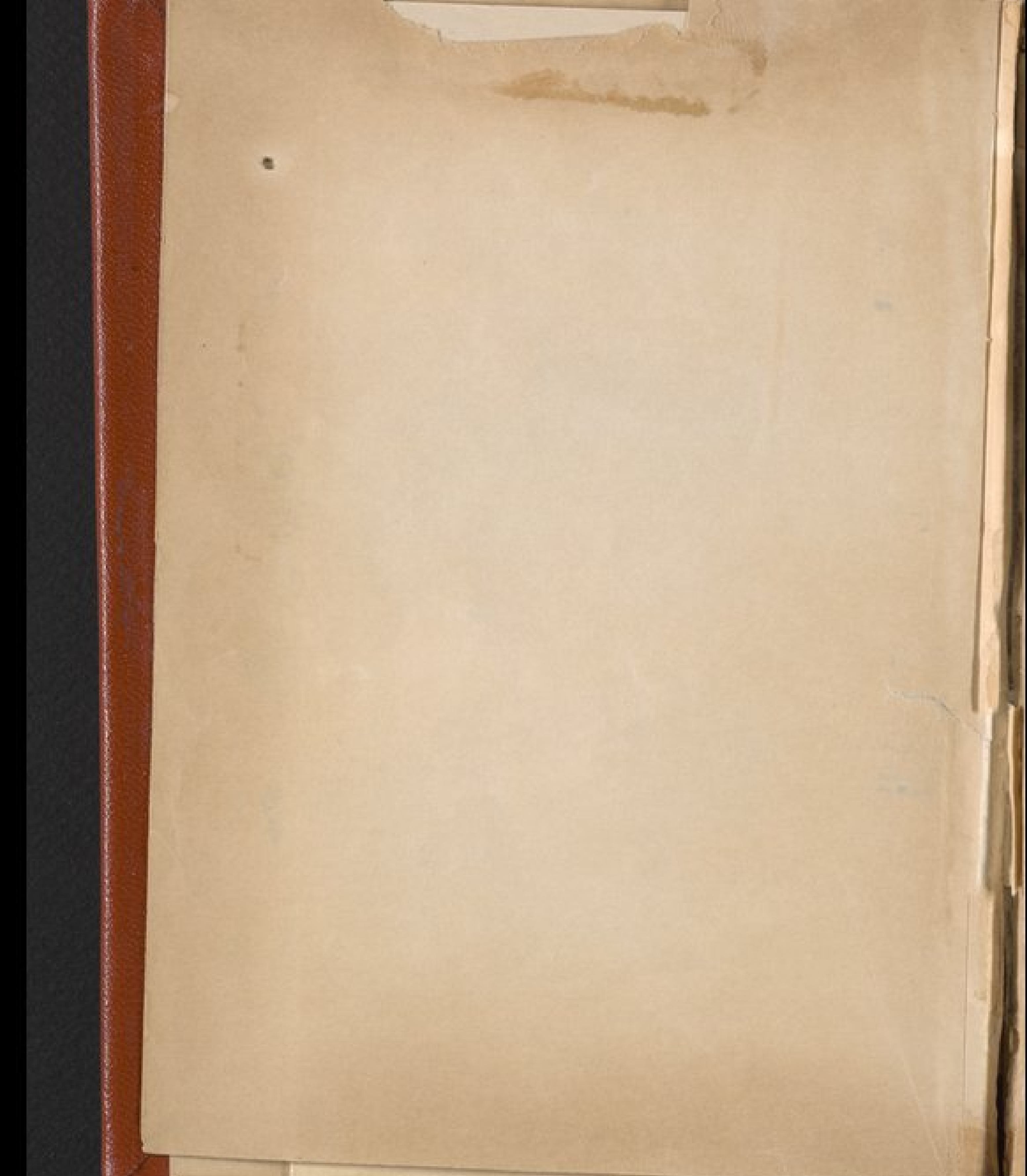
مجموعة

قصص هندية للأطفال

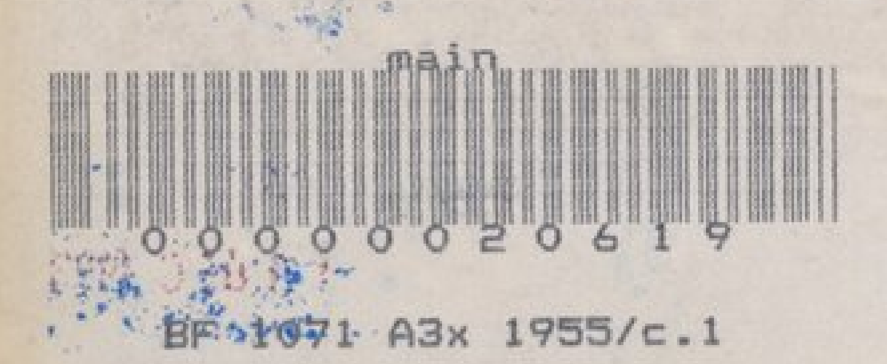
بقلم الأستاذ كامل كيلانى

اشتهرت الهند بالغرائب والعجائب وامتلأت أقاصيصها بالحكمة الأصيلة والعبرة الصادقة . وهذه المجموعة تسحر القارئ وتفتنه بما حوت من أزاهر الهند ورياحينها

دار المعارف






main
0000000020619
BF 1071 A3x 1955/c.1

